Budha

EL DHAMMAPADA

El Sendero de la Realización Interior



EDITORIAL HASTINAPURA



OM SRI GANESHAIA NAMAHA

Reverencia a Sri Ganesha

Deva de la Sabiduría Espiritual
en la Religión de la India y
Guía de los Devotos de Dios

"El odio no cesa con el odio, el odio cesa con el amor. Esta es una ley muy antigua."

Dhammapada I, 5

Budha

EL DHAMMAPADA

☙ El Sendero de la Realización Interior ❧



EDITORIAL HASTINAPURA
Buenos Aires
2022

El Dhammapada
Versión en castellano y notas de Claudio Dossetti

Ediciones: 2004, 2006, 2011, 2014, 2017, 2022
1500 ejemplares

Imagen de la portada: el Señor Budha

El tipeo, diseño y corrección del presente libro ha sido realizado íntegramente por Miembros de la Fundación Hastinapura.

Dossetti, Claudio
El Dhammapada : el Sendero de la Realización Interior / Claudio Dossetti. - 2a ed. 1a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Hastinapura, 2017.
176 p. ; 14x10 cm.

ISBN 978-987-1327-76-8

1. Espiritualidad. I. Título.
CDD 291.4

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

Riobamba 1018 (C1116ABF)
Ciudad de Buenos Aires, República Argentina
Tel. (0054-1) 4811-9342 / 4813-0685
E-mail: libros@hastinapura.org.ar
Internet: www.hastinapuralibros.com
Impreso y hecho en la Argentina
Printed in Argentina

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

Sidharta Gautama, conocido como "el Budha", vivió en las sagradas tierras de India alrededor del Siglo V antes de Cristo.

Nació como hijo del Rey Suddhodana y su esposa Mayadevi, en Lumbini, cerca de Kapilavastu, India. A temprana edad sintió que toda la fortuna, el poder y las enormes comodidades que la vida palaciega le ofrecía no bastaban para llenar el vacío interior de su alma anhelosa de Eternidad.

Así pues, cierto día, dejando atrás su estancia en el palacio, se retiró al bosque con el objeto de practicar disciplinas espirituales en busca de la purificación y, a partir de ello, lograr el despertar espiritual.

De este modo transcurrieron largos años de ascetismo, disciplinas espirituales,

profunda meditación y grandes esfuerzos por la Búsqueda de la Verdad.

Finalmente, en un glorioso día, a los pies de una sagrada higuera, Sidharta Gautama, el asceta, alcanzó la Realización Espiritual y pasó a ser conocido como *"el Budha"*, el Iluminado, el misericordioso Maestro que brindaría sabiduría y solaz espiritual a millones de almas en los siglos que le seguirían.

Desde ese momento, el Budha predicó su doctrina espiritual a sus discípulos, a través de los cuales, su mensaje de amor y comprensión se difundió por el mundo entero, llegando hasta nosotros en nuestros días.

Sidharta Gautama, el Budha, abandonó su cuerpo físico para ingresar en el *Nirvana* (estado de suprema beatitud) a la avanzada edad de ochenta años, en la ciudad de Kushinara, en el día de la luna llena del mes de Mayo, fecha triplemente sagrada puesto que coincide

con el día de su nacimiento y también con el de su iluminación espiritual.



Podemos decir que el mensaje espiritual de Budha gira en torno a la compasión, la benevolencia, el amor hacia todas las criaturas y la comprensión. Todo lo cual marcha unido a un fervoroso anhelo de alcanzar el estado de despertar espiritual o Iluminación, llamado *“Nirvana”*, lo cual, en esencia es lo que en otras Religiones recibe el nombre de “Unión con Dios” o “Liberación”. Ese Supremo Estado –que ha sido el objeto de la vida de innumerables sabios y santos de las más diversas Tradiciones y Filosofías a lo largo y ancho del mundo– es el mismo al que nos conducen las enseñanzas de Budha.

Si bien su doctrina es extensa, podemos intentar resumirla mencionando algunas de sus enseñanzas fundamentales.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

Nos dice Budha que este mundo en el cual vivimos posee una dolorosa característica: su impermanencia. Todo en él cambia y se diluye como arena seca entre las palmas de nuestras manos. No es posible retenerlo, porque el paso del tiempo es inexorable y afecta por igual a todas las criaturas. Esta es llamada la **Primera Noble Verdad: la existencia del dolor.**

Seguidamente, Budha nos dice que ese dolor del cual nos habla posee una causa bien definida: el deseo. Es debido a que el hombre se halla preso de innumerables deseos, que pasa por una larga agonía. El hombre sufre cuando desea algo que no tiene; cuando logra poseerlo, sufre para conservarlo; y cuando lo pierde, sufre. Así, Budha nos enseña que la causa del dolor es el deseo de felicidad personal, nacida de los apegos del ego. Esta es

llamada la **Segunda Noble Verdad: la causa del dolor (que es el deseo).**

Se pregunta Budha luego: ¿cómo puede cesar ese dolor? Para que el dolor desaparezca, nos dice, debe extinguirse ese quemante deseo que aprisiona al hombre. Esta es llamada la **Tercera Noble Verdad: la cesación del dolor (que surge de la extinción del deseo).**

Finalmente, nos indica cuál es el fin de la existencia humana, que consiste en la emancipación de ese dolor y la obtención de la Bienaventuranza Suprema. De este modo surge la **Cuarta Noble Verdad: el Camino que nos conduce a la liberación del dolor.**

Budha nos da un método compuesto por disciplinas espirituales para ayudar al logro de esta sagrada Cuarta Noble Verdad. El mismo es llamado: **El Noble Óctuple Sendero.**

EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO

Este sagrado Camino Espiritual se halla conformado por las siguientes disciplinas:

1. **El recto conocimiento.** Consiste en poseer interiormente la certeza de que el mundo es perecedero y que la criatura humana puede alcanzar el bienaventurado estado del Nirvana.

2. **El recto pensamiento.** El ser humano debe aspirar a alcanzar ese estado de Gracia que consiste en el Despertar Espiritual o Iluminación. Esa noble aspiración se presenta en nuestra mente en la forma de rectos pensamientos.

3. **La recta palabra.** El aspirante espiritual debe hablar siempre con la verdad. Debe evitar pronunciar las palabras hirientes motivadas por los malos sentimientos como así también debe huir de las conversaciones vanas.

4. **La recta acción.** Se debe actuar conforme a nuestra aspiración espiritual. No debe haber discrepancia entre el pensamiento, la palabra y el acto de un hombre que va en búsqueda de la Verdad. Se debe actuar rectamente en todo momento: con pureza de corazón.

5. **Los rectos medios de vida.** La modalidad de nuestra vida no debe oponerse a nuestro anhelo por lo espiritual. No debemos dañar ni herir a otras criaturas.

6. **El recto esfuerzo.** Nada se logra sin esfuerzo. Así también, para progresar espiritualmente debemos esforzarnos por ser mejores cada día. Debemos ser más compasivos y comprensivos, lo cual ha de otorgar pureza a nuestra mente y corazón.

7. **Recta atención.** Debemos aprender a controlar nuestra propia mente, evitar que

ella salga a vagabundear por los mil y un caminos del mundo que nos alejan del Sendero hacia la Iluminación.

8. **Recta meditación.** El hombre que busca la Iluminación ha de posar su mente –y su corazón– en el Reino de la Paz Interior, el cual es la antesala del *Nirvana*.



Todas estas enseñanzas no son sino el Sendero Espiritual brindado por el Señor Budha para que los hombres puedan alcanzar el inefable *Nirvana*. Él es, en verdad, la realización del *"ama a Dios por sobre todas las cosas"* de la Religión judeo-cristiana, del *"sumerge tu pensamiento en Dios y sé Su devoto"* del *Bhagavad Gîtâ* hindú y de tantas otras Enseñanzas brindadas por los Maestros de la Grandes Religiones. Nos habla de la Suprema Devoción que, en definitiva, es el desti-

no ultérrimo y bienaventurado de toda criatura humana.



EL DHAMMAPADA

Budha ha brindado innumerables enseñanzas a lo largo de sus años de prédica. En muchas ocasiones, ellas tomaban la forma de sentencias breves que dirigía a sus discípulos más cercanos, a fin de guiarlos y fortalecerlos en el Sendero. A veces eran una vívida descripción de la criatura de santidad, en otras oportunidades, servían para prevenir acerca de los posibles peligros que surgen en la vida del Aspirante. Pero invariablemente eran sentencias claras y comprensibles tanto para aquel a quien iban dirigidas, como para los que le rodeaban.

Estas enseñanzas fueron cuidadosamente retenidas en la memoria y escritas por sus

discípulos. Tiempo después del ingreso de Budha al Nirvana, fueron compiladas por los monjes más antiguos de la Orden a fin de que el mensaje de su Maestro se pudiese conservar y transmitir a las nuevas generaciones de monjes. Según narra una tradición, esta tarea se realizaba en los monasterios durante la estación de las lluvias, período especialmente adecuado para el estudio y el recogimiento. De esas enseñanzas fueron seleccionadas 423 importantes sentencias que habían sido pronunciadas por el Budha en unas 300 ocasiones. Luego fueron ordenadas y divididas en 26 capítulos. Así es como ha tomado forma el sagrado Dhammapada que ha llegado hasta nuestros días.

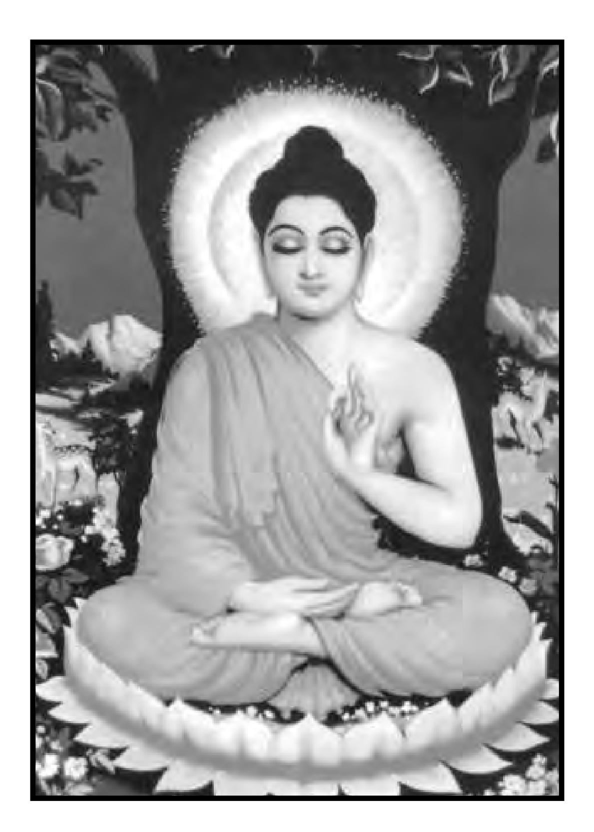
La palabra "Dhammapada" se halla compuesta por los términos "Dhamma" y "Pada". Éste último equivale a "sendero", mientras que "Dhamma" (en sánscrito, "Dharma"), posee un significado del cual difícilmente pueda

hallarse un equivalente en castellano u otra lengua occidental. A modo de aproximación se puede decir que Dhamma es "rectitud", "verdad", "virtud", "sabiduría", "religión". De allí que Dhammapada se lo traduzca a veces por "El Sendero de la Virtud" o "El Camino de la Verdad".

La presente versión castellana se halla basada en la ya clásica traducción al inglés realizada por el venerable Nârada Thera Vajirârâma.

Esperamos que estas enseñanzas puedan brindar paz y serenidad a las almas de aquellos que beban del néctar que brota de cada uno de los versos que componen esta gema de la espiritualidad que es el "Dhammapada".





EL DHAMMAPADA

¡Namo Tassa Bhagavato
Arahato Samma Sambuddhassa!

¡Reverencia a Él, al Glorioso,
el Pleno de Dignidad, el Iluminado!

CAPÍTULO I

LOS VERSOS GEMELOS

1. Las condiciones en las cuales nos hallamos actualmente son el resultado de nuestros anteriores pensamientos. Si una persona habla o actúa motivada por un mal pensamiento, el dolor irá tras ella, como la rueda del carro tras la pezuña del buey que lo arrastra.

2. Las condiciones en las cuales nos hallamos actualmente son el resultado de nuestros anteriores pensamientos. Y si una persona

habla o actúa motivada por un buen pensamiento, la dicha le seguirá en todo momento, como la sombra compañera sigue a un viajero.

3. “¡Me ha insultado, me ha herido, me ha maltratado, me ha humillado!” El que piensa así nunca podrá dejar de odiar.

4. “¡Me ha insultado, me ha herido, me ha maltratado, me ha humillado!” El que ha dejado de pensar así ya ha cesado de odiar.

5. “El odio no cesa con el odio, el odio cesa con el amor.” Esta es una ley muy antigua.

6. Quienes ignoran que el odio los lleva a su propia destrucción, se sumergen en el error. Pero quienes esto saben, evitan que la semilla del odio se desarrolle en su corazón.

7. El que se ocupa únicamente de la búsqueda del placer, el que vive sin controlar sus sentidos, que come sin moderación, que es perezoso e inactivo, pierde su energía, y

Mara[1] le arrastra, como al árbol sin raíz lo derriba fácilmente el viento.

8. El que no se regocija en el placer, el que vive controlando sus sentidos, que come con moderación, que está lleno de fe y es activo, acrecienta su energía y Mara no le aniquilará, como el viento no es capaz de derribar a la inconmovible montaña.

9. Quien porta la túnica amarilla del monje, pero no posee autocontrol y falta a la verdad, es indigno de vestirla.

10. El que es puro, que cultiva las virtudes, que posee autocontrol y es fiel a la verdad, ése es digno de vestir la túnica del monje.

11. Los que en la realidad[2] ven la ilusión, y en la ilusión ven la realidad, se entregan

1. La personificación del mal y del error.
2. "Sâra" o "esencia"; "Asâra" es "no esencia" o "ilusión".

a bajos pensamientos y jamás alcanzan la Verdad.

12. Pero los que en la realidad ven la realidad, y en la ilusión ven la ilusión, se entregan a elevados pensamientos y son capaces de alcanzar la Verdad.

13. Así como en la casa mal techada penetra la lluvia, así, en la mente inquieta penetran las pasiones.

14. Y así como en la casa bien techada no penetra la lluvia, así, en la mente serena[1] del que cultiva la meditación no penetran las pasiones.

15. El que actúa motivado por una mala intención sufre en este mundo y en el mundo

1. Bhâvitam: la mente cultivada a través de la práctica de la concentración que lleva a su purificación y conduce a la contemplación. Una mente habituada a la meditación logra sobreponerse de mejor modo a los embates de las pasiones.

del más allá[1]. La impureza de sus actos aflige y apesadumbra a su corazón.

16. El devoto que lleva una vida religiosa es feliz en este mundo y en el mundo del más allá. La pureza de sus obras deleita y regocija a su corazón.

17. El que actúa mal sufre en este mundo y en el mundo del más allá. "He hecho el mal", piensa, y sufre, y se acongoja. Y mayor es su dolor cuanto más avanza en el camino errado.

18. El devoto que lleva una vida religiosa es feliz en este mundo y en el mundo del más allá. "He hecho el bien", piensa, y se regocija. Y mayor es su alegría cuanto más avanza en el camino del bien.

---

1. Según las enseñanzas budhistas –como también las de muchas otras religiones– la existencia relativa no es exclusiva de esta tierra, sino que existen múltiples planos universales en los que habitan los seres hasta llegar al Supremo Nirvana.

19. Alguien que recita todos los Textos Sagrados, pero no actúa de acuerdo a ellos, es como un pastor que cuenta las vacas ajenas: no obtendrá los frutos de una Vida de Santidad[1].

20. El devoto que sigue los mandamientos de los Textos Sagrados, aunque no recite más que un versículo, si es ecuánime, compasivo, benévolo, carente de odio y sin envidia, ese obtendrá los frutos de una Vida de Santidad.

Aquí finaliza el
Primer Capítulo titulado:

Los versos gemelos



1. Sâmaññassa: el estado del monje o asceta.

☙ CAPÍTULO II ❧

LA ATENCIÓN

1. En verdad, la atención[1] es la senda hacia la Inmortalidad[2]; la negligencia nos conduce a la muerte. Los que son atentos jamás perecen, pero los que son negligentes es como si ya estuviesen muertos.

2. Los que conocen esta verdad, y han aprendido a estar atentos, se deleitan en la vigilancia y siguen el Camino de los Santos.

3. A través de la meditación, de la perseverancia, y con una infatigable energía, los

---

1. Appamâda es atención, vigilancia, estar despiertos. Esta es una condición esencial de la vida espiritual. Según reza una tradición narrada en los monasterios budhistas, las últimas palabras del Budha fueron "Appamâdena sampâdetha", esto es, "esforzaos y sed diligentes".

2. Amata, el Nirvana, la Meta de la vida espiritual.

sabios logran la liberación de las ataduras mundanas[1], el Supremo Nirvana[2].

4. La persona dotada de energía, atenta, que se comporta con pureza y reflexión, que controla sus sentidos y que actúa con rectitud, irradia una gloriosa luz espiritual para bien de todos quienes le rodean.

5. Por medio del esfuerzo sostenido, de la atención, de la disciplina y del autocontrol, el sabio puede llegar a ser como una isla[3] segura

---

1. Yogakkhema: liberación de las cuatro ataduras: 1) anhelo por los objetos de los sentidos, 2) deseo de existencia en el mundo, 3) percepciones falsas y 4) ignorancia de la Verdad.

2. La extinción del deseo, que lleva a la cesación del dolor causado por el ciclo de nacimientos y muertes en el mundo.

3. Una isla elevada es segura y quienes hasta ella llegan están a salvo de las aguas del océano. De igual modo, el sabio es como una isla para aquellos seres humanos que buscan un refugio espiritual que los salve del océano de la Ilusión.

a la cual las aguas de la ignorancia no pueden cubrir.

6. Hay quienes, en su error, descuidan la atención. El sabio, en cambio, la protege como si fuese su más grande tesoro.

7. Huye de la negligencia. Evita los placeres sensuales. La vigilancia y la meditación te otorgarán la verdadera felicidad.

8. Cuando, gracias a la atención, el sabio ha dejado de ser negligente, se eleva hasta el Templo de la Sabiduría, y contempla compasivamente a la gente que sufre en el mundo de la ilusión, del mismo modo que quien ha alcanzado la cumbre de una montaña observa a aquellos que aún están en el llano.

9. Atento en medio de los negligentes, despierto entre los dormidos, el sabio avanza dejando tras de sí a los que aún están sumidos en la ignorancia, como un brioso corcel que en su rápida carrera deja atrás a los demás.

10. Es gracias a la atención que posee Maghavan[1], que ha llegado al supremo rango entre los Dioses. La atención siempre ha sido loada por los sabios; la negligencia siempre ha sido condenada.

11. El monje[2] que se deleita en el cultivo de la atención y que ve el peligro de la negligencia, avanza como el fuego quemando todos sus lazos mundanales, sean éstos fuertes o débiles.

12. El monje que se deleita en el cultivo de la atención y que ve el peligro de la negligencia,

1. Sinónimo de Sakka o Indra, el Rey de los Dioses o Devas. El Maghamanavaka Jataka narra en una de sus historias que en un pasado remoto un hombre bondadoso pasó todo el tiempo de su vida haciendo el bien a los demás con la ayuda de quienes le rodeaban. Como resultado de estas acciones inegoístas nació como Maghavan.

2. Bhikkhu; el monje. Aquel que lleva una vida de pobreza y celibato.

difícilmente se apartará del Camino; él, en verdad, se halla a las puertas del Nirvana.

Aquí finaliza el
Segundo Capítulo titulado:

La atención



ೋ CAPÍTULO III ೋ

LA MENTE

1. Así como el arquero, con gran cuidado y destreza endereza una flecha, de modo similar, el sabio pacientemente endereza su mente[1], la cual es vacilante, inquieta, inestable, difícil de sujetar y difícil de controlar.

2. Así como el pez, cuando es sacado del agua, salta y se mueve convulsivamente, así también, la mente se mueve con gran agitación cuando se la trata de sustraer del domino de las pasiones[2].

3. La mente es difícil de sujetar; es movediza, siempre corre hacia donde más le agrada.

---

1. Chitta, de la raíz “Chit”, “pensar”.
2. El dominio de Mara, la Ilusión.

Trata de controlarla, porque una mente controlada conduce hacia la Real Felicidad.

4. La mente es difícil de subyugar; ella es extremadamente sutil y tiene el hábito de correr detrás de sus fantasías. El sabio debe vigilarla atentamente; una mente controlada conduce hacia la Real Felicidad.

5. La mente es por naturaleza dispersa, vagabunda e incorpórea; ella vive como si estuviese oculta en una cueva[1]. Aquellos que logran vencerla se libran de los poderosos lazos de la Ilusión.

6. Aquel cuya mente carece de firmeza, que ignora los preceptos de las Enseñanzas Sagradas, que es inestable e inquieto, jamás podrá alcanzar la Sabiduría Perfecta.

7. Una persona atenta, cuya mente no es agitada por las pasiones, que se halla libre de

1. Guhâsayam: el asiento de la conciencia.

odio y que ha trascendido los pares de opuestos[1], ya nada tendrá que temer ni en este mundo ni en los mundos del más allá.

8. Aquel que sabe que su cuerpo es tan frágil como una vasija de arcilla y que hace de su mente una ciudadela fortificada, con la ayuda de las armas de la Sabiduría, logrará vencer al ejército de las pasiones. Una vez controlado debe esforzarse por mantenerse firme y libre de apegos.

9. Recuerda siempre que la vida humana es muy breve; en un abrir y cerrar de ojos, tu cuerpo, ya sin conciencia, yacerá sobre el suelo, con tan escaso valor como un trozo de leña arrojado, al azar, al borde de un camino solitario.

---

1. El Sabio Iluminado, el Arahat, que ha alcanzado el Supremo Bien, se halla por sobre los pares de opuestos, placer-dolor, amor-odio, etc., que no son sino aspectos de la ignorancia.

10. El daño que un enemigo puede causarle a otro, o el que pueden hacerse dos personas que se odian es muy grande, pero es pequeño comparado con el daño que puedes hacerte a ti mismo si tu mente está mal direccionada[1].

1. El budhismo tomó su sabiduría de los Vedas y los Upanishads. Estos tratados milenarios enseñaron a innumerables Maestros el arte de la Vida. Budha fue uno de los que bebieron de esta fuente sagrada, como Jesús, el Cristo, lo hiciera de las fuentes hebreas. El alma del hombre se regocija al saber que todas las Religiones y Filosofías milenarias han enseñado la misma Verdad: amar a Dios, ser buenos, trabajar deseosos del bienestar del mundo. Ella es la clave del contentamiento interior, y de la Paz Espiritual. Aquí, Budha nos habla de los diez actos equivocados que comienzan en el pensamiento y finalizan en la acción. El discípulo los debe evitar porque causan dolor en uno mismo y en los demás y son obstáculos en el Sendero. Ellos son: 1) matar, 2) robar, 3) tener una conducta sexual inapropiada, 4) mentir, 5) calumniar, 6) insultar, 7) tener conversaciones vanas, 8) codiciar, 9) tener mala voluntad y 10) poseer creencias falsas.

11. El bien que un padre, una madre y los amigos pueden hacer es muy grande, pero es pequeño comparado con el bien que puedes hacerte a ti mismo si tu mente está bien direccionada[1].

Aquí finaliza el
Tercer Capítulo titulado:

La mente



1. También se mencionan diez acciones virtuosas que el discípulo debe realizar, ellas son: 1) ser generoso, 2) llevar una vida de moralidad, 3) practicar meditación, 4) reverenciar a los sabios, 5) hacer servicio inegoísta, 6) ayudar a los demás, 7) sentir regocijo con el bien de los demás, 8) escuchar las enseñanzas sagradas, 9) brindar enseñanzas espirituales y 10) poseer una visión recta y clara.

꧁ CAPÍTULO IV ꧂

LAS FLORES

1. ¿Quién logrará elevarse por sobre esta tierra, y por sobre el mundo de Yama[1] y también sobre el de los Dioses? ¿Quién extraerá el Néctar de la Sabiduría como un hacedor de guirnaldas elige las mejores flores?

2. El discípulo[2] atento y disciplinado es quien se elevará sobre esta tierra, el mundo de

---

1. El Señor de la Muerte.

2. Sekha: el discípulo aplicado que ha llegado al Primer Grado de la Santidad (Sotapatti). Se dice que hay Cuatro Grados de la Santidad. Ellos son etapas a través de las cuales el discípulo va progresivamente acercándose al Nirvana mediante la liberación de las diez ataduras o Samyojanas. Esos Cuatro Grados de Santidad o Arahatta Magga son:
1) Sotapatti: "Aquel que ha ingresado en la corriente del Nirvana".
2) Sakadâgâmi: "Aquel que retornará a este mundo sólo una vez más".

Yama y el de los Dioses. Él es quien extraerá el Néctar de la Sabiduría, como un hacedor de guirnaldas elige las mejores flores.

3. El que descubre que este cuerpo no tiene mayor consistencia que una espuma, y cuya naturaleza es similar a la de un espejismo, debe quitar pacientemente de su corazón las

---

3) Anâgâmi: "Aquel que ya no renacerá más en este mundo".
4) Arahatta: "Aquel que ya nada tiene por aprender" (el que llegó al Nirvana).
Las diez ataduras mencionadas son: 1) la ilusión de ser un yo separado de los demás seres, 2) la duda, 3) indulgencia en actos equivocados, 4) deseo por los objetos de los sentidos, 5) malas intenciones, 6) deseo de existir en los mundos de la forma, 7) deseo de existir en los mundos carentes de forma, 8) orgullo, 9) inquietud mental y 10) ignorancia.
El Sotapatti se ha librado de las tres primeras ataduras, el Sakadâgâmi se ha liberado de las cinco primeras, el Anâgâmi de las siete primeras y el Arahatta se halla libre de todas las ataduras.

espinas de las pasiones sensuales, y así logrará elevarse, victorioso, por sobre el reino de la muerte.

4. Aquel que en este mundo sólo recoge las flores de los placeres sensibles, y cuya mente se halla distraída, será inexorablemente arrastrado por la muerte, al igual que una gran inundación arrasa a un pueblo cuyos habitantes están entregados al sueño.

5. Y quien sólo recoge las flores de los placeres sensibles, que es insaciable en sus goces y cuya mente se halla distraída; a ése, el Destructor[1] le somete a su poder.

6. Como la abeja, que sin dañar las flores, ni su color, ni su perfume, tan sólo recoge el néctar que hay en ellas, de igual modo el

1. Antaka: uno de los nombres de la muerte; es decir, el olvido del Reino Espiritual.

sabio pasa con gran cuidado y vigilancia por este mundo.

7. No debemos poner nuestra atención en los errores de los demás, ni en lo que hacen o dejan de hacer; debemos estar atentos tan sólo a nuestros propios actos.

8. Como una flor de hermosos colores, pero sin perfume, así son de estériles los eruditos discursos de aquellos que no practican lo que enseñan.

9. Como una flor de brillantes colores, y también dotada con un hermoso perfume, son las palabras de aquellos que practican lo que enseñan.

10. Así como con un conjunto de flores se pueden hacer muchas guirnaldas, de igual modo, quien ha nacido en este mundo, debería hacer muchas buenas acciones.

11. El perfume de las flores no viaja contra el viento, ni tampoco la fragancia del sándalo,

ni la del tagara[1] o la mallika[2]. Pero sí lo hace la fragancia de la virtud. Quien es virtuoso perfuma todas las regiones del universo con su bondad.

12. Por más excelsa que sea la fragancia del sándalo, del tagara, del loto o el jazmín, el perfume de la virtud sobrepasa infinitamente al de esas plantas.

13. Más intenso que el perfume del sándalo y del tagara es el de la santidad. Aun los mismos Dioses se regocijan con su presencia.

14. A aquellas personas sabias, cuidadosas en su paso por el mundo, cuya atención es constante y que han obtenido la liberación mediante la Verdadera Sabiduría, ya nunca más podrán ser encontrados por Mara[3].

---

1. El rododendro.
2. El jazmín.
3. La muerte, el error.

15-16. Así como del estiércol arrojado en el camino puede nacer un bello loto perfumado; de igual modo, en medio de los hombres más necios, el discípulo que sigue la Senda de los Santos, puede brillar con la Luz de la Sabiduría.

Aquí finaliza el
Cuarto Capítulo titulado:

Las flores



༄ CAPÍTULO V ༄

EL NECIO

1. Larga se hace la noche para el que debe permanecer en vigilia. Largo el camino para el viajero cansado. Y también larga es la sucesión de las existencias[1] para los que no conocen la Verdad.

2. En la senda de la vida, si el discípulo no encuentra a alguien mejor que él, o por lo menos igual, es preferible que realice el viaje en soledad. Los necios[2] nunca son buenas compañías[3].

---

1. Samsâra: el doloroso ciclo de nacimientos y muertes que finaliza tan sólo cuando se logra el Nirvana.

2. Aquellos se hallan inmersos en el remolino de los deseos, los apegos y las pasiones.

3. Sahâyatâ. Este término significa "una buena compañía", alguien de una elevada moral, que posee capacidad de reflexión y anhela la Santidad.

3. “Estos son mis hijos, éstas son mis riquezas”; tales son las palabras que continuamente pronuncia el necio. En verdad, ni siquiera él mismo se pertenece, ¡y en su ignorancia cree que son suyos sus hijos y sus riquezas!

4. El necio que sabe que es necio al menos es sabio en eso; pero el necio que se cree un sabio es verdaderamente un necio.

5. Un necio puede pasar toda su vida en la compañía de un sabio, y aún así, no podrá comprender la Verdad, del mismo modo en que la cuchara no gusta la salsa que recoge.

6. Un hombre virtuoso, aunque esté tan sólo un momento cerca del sabio, comprenderá rápidamente la Verdad, del mismo modo en que la lengua gusta inmediatamente del sabor de la salsa que paladea.

7. En verdad, los necios actúan como si fueran enemigos de ellos mismos, realizando malas acciones que les han de producir amargos resultados.

8. Puedes conocer que la acción que has realizado no es buena cuando ella es causa de remordimiento y cuyo fruto produce lágrimas de dolor.

9. A su vez, se conoce que la acción realizada es buena cuando uno no se arrepiente después de haberla hecho y cuyo fruto es la felicidad y la paz de la mente.

10. La mala acción aparenta ser una verdadera miel mientras el mal que habita en ella aún no ha madurado; pero, en cuanto produce sus amargos frutos, el dolor comienza.

11. Durante meses y meses el necio, en su falsa austeridad, puede alimentarse tan sólo de hebras de hierba kusha[1], pero aún así su virtud no sería ni siquiera la dieciseisava parte de aquel que ha comprendido la Verdad.

1. La hierba kusha, una planta sagrada de la India, utilizada en rituales debido a sus propiedades purificatorias.

12. En verdad, la mala acción que se comete no da su fruto en forma inmediata, del mismo modo en que la leche no se pone agria en un instante. Así como el fuego cubierto de cenizas sigue ardiendo, de igual modo, la mala acción cometida permanece activa, y persigue al necio hasta alcanzarlo.

13. El necio a veces adquiere conocimiento y fama; ello será causa de su completa ruina. Porque ese conocimiento y fama contribuirán a tornarlo más necio aún.

14. Se puede distinguir a un necio rápidamente porque siempre desea tener una reputación inmerecida, gozar de autoridad para su propio beneficio y ser alabado por los hombres.

15. "Que todos me admiren. Que me elogien y enaltezcan. Que me obedezcan en todo". He aquí cómo piensa el necio; y sus deseos, así como también su orgullo, crecen sin cesar.

16. “Una cosa es la persecución de las riquezas y otra muy distinta es la búsqueda del Nirvana.” He aquí cómo piensa el monje, el discípulo de Budha, y no corre tras los bienes del mundo, sino que pacientemente cultiva el desapego.

Aquí finaliza el
Quinto Capítulo titulado:

El necio



༺ CAPÍTULO VI ༻

EL SABIO

1. Si encuentras a una persona sabia que indica tus faltas y te llama la atención sobre las mismas, debes acercarte a ella. En su compañía todo será para bien, y avanzarás en el Sendero Espiritual.

2. Permítele que te aconseje, que te instruya y también que te impida cometer malas acciones. Alguien tal será amado por los buenos pero aborrecido por los malos.

3. Nunca tomes por amigo a un malvado, ni a una persona mezquina o miserable. Elige a tus amigos entre los hombres de bien, entre los más nobles y bondadosos.

4. Bebiendo el Néctar de la Sabiduría, el sabio vive feliz con su mente plena de serenidad.

Él se complace en las Enseñanzas de los Santos[1].

5. Los constructores de acueductos conducen el agua, los arqueros enderezan las flechas y los carpinteros labran la madera. Los sabios se controlan a sí mismos.

6. Así como una roca firme no es movida por la fuerza del viento, de igual modo, el sabio permanece imperturbable ante el elogio y el vituperio.

7. Como un lago profundo, que es cristalino y tranquilo, así se torna el sabio, sereno y pleno de paz, al escuchar las Enseñanzas Sagradas.

8. Dondequiera que van los sabios, la paz va con ellos. Habiéndose desapegado de todas

1. Ariya: alguien bondadoso y noble. “Aquel que ha removido todas sus pasiones”. Se aplica este término a los Budhas y los Arahats.

las cosas, ya no buscan el placer sensorio. Ya sea que la dicha los visite o sean presas del dolor, no muestran por ello ni exaltación ni abatimiento.

9. Cuando ya se ha abandonado todo deseo de tener hijos, riquezas y poder, y no se antepone el propio interés al de la justicia, solamente entonces se puede ser virtuoso, sabio y recto.

10. Muy pocos hombres cruzan hasta la Otra Orilla[1]; la mayoría no hace sino correr a lo largo de las márgenes del río de la existencia mundanal.

11. El sabio que actúa rectamente y de acuerdo con las enseñanzas sagradas deja atrás el reino de las pasiones[2] y alcanza el Supremo Nirvana.

---

1. El Nirvana.

2. Machudheyya: la existencia mundanal donde imperan las pasiones.

12-13. En soledad, el sabio abandona la oscuridad del mundo y busca la Iluminación. Va en pos de la inefable felicidad que nace del desapego. Abandonando los placeres de los sentidos, libre de impedimentos, el sabio se libra a sí mismo de las impurezas de la mente.

14. Los que han meditado profundamente sobre los Medios para alcanzar la Iluminación[1],

1. Según las enseñanzas de Budha, los treinta y siete Medios para alcanzar la Iluminación (Bodhipakkhiyadhamma) son:
I) Los cuatro Fundamentos de la Atención (Satipatthâna): 1) contemplación del cuerpo, 2) contemplación de los sentimientos, 3) contemplación de los pensamientos y 4) contemplación del fenómeno.
II) Los cuatro Supremos Esfuerzos (Sammappadhâna): 1) esfuerzo por evitar el mal que aún no ha surgido, 2) esfuerzo por extirpar el mal que ya nació, 3) esfuerzo por sembrar el bien que aún no ha nacido y 4) esfuerzo por cuidar el bien que ya nació.
III) Los cuatro Medios de Realización Espiritual (Iddhipâda): 1) buena voluntad, 2) energía, 3) buenos pensamientos y 4) sabiduría.

y que habiéndose librado de toda atadura mundana, se complacen en esa liberación, ellos resplandecen plenos de fulgor y alcanzan el Bienaventurado Nirvana.

Aquí finaliza el
Sexto Capítulo titulado:

El sabio



IV) Las cinco Facultades (Indriya): 1) fe, 2) energía, 3) atención, 4) concentración y 5) sabiduría.

V) Las cinco Fuerzas (Bala): tienen los mismos nombres que las cinco Facultades.

VI) Los siete Constituyentes de la Iluminación: 1) atención, 2) investigación de la Verdad, 3) energía, 4) alegría, 5) serenidad, 6) concentración y 7) ecuanimidad.

VII) El Noble Óctuple Sendero: 1) recto conocimiento, 2) rectos pensamientos, 3) recta palabra, 4) recta acción, 5) rectos medios de vida, 6) recto esfuerzo, 7) recta atención y 8) recta concentración.

༄ CAPÍTULO VII ༄

EL SANTO

1. Para aquel que ha llegado al final de su viaje[1], que está ya libre del dolor, que se halla desligado de toda atadura mundana, para él, la terrible fiebre de la pasión, ya no existe.

2. Los hombres de santidad se sumergen en meditación y no se apegan a ningún lugar donde vivir. Como el cisne que deja su lago, ellos abandonan su morada y se marchan como monjes peregrinos.

3. Los que no acumulan riquezas, los que se alimentan de modo frugal, y que tienen a la Liberación por Meta Suprema, viajan como las aves en el cielo y es muy difícil seguirles en su camino.

---

1. El que ha alcanzado el Nirvana.

4. Los que han destruido en sí la concupiscencia, los que no se abandonan a la glotonería y que tienen a la Liberación por Meta Suprema, viajan como las aves en el cielo y es muy difícil seguirles en su camino.

5. Aquellos en quienes los sentidos se tornaron tranquilos como corceles domados, y que carecen de orgullo y concupiscencia, a ellos, los mismos Dioses los alaban.

6. Al igual que la Madre Tierra, una persona paciente y bien disciplinada permanece inmutable ante la adversidad. Ella es comparable a un pilar inconmovible[1]. Es como un lago sereno de aguas puras. Para ese santo iluminado[2], ya no habrá nuevos renacimientos.

---

1. Indakhila: un pilar muy firme y elevado, de forma octogonal, que solía colocarse a las entradas de las ciudades de la antigua India. Símbolo de la estabilidad y la fortaleza.

2. Tâdi. Se llama tâdi a aquella persona que ya no siente apego por lo que es agradable ni aversión por lo des-

7. Tranquila su mente, calma su palabra, sereno en su actuar, así es el que se ha liberado de la ilusión mediante el Recto Conocimiento y vive en la absoluta Paz.

8. Un hombre lleno de Fe, que conoce al Increado[1], que ha cortado sus ataduras, y sin entregarse a las malas acciones se despide de los deseos, es el más elevado de los mortales.

9. En medio de la ciudad, o en el bosque, en el valle, o en las montañas, dondequiera que se hallen los santos, esos lugares están plenos de felicidad.

10. Pletóricos de encantos están los serenos y apacibles bosques; sin embargo, el hombre

---

agradable. Entre las ocho condiciones de la vida mundana (ganancia y pérdida, fama e ignominia, alabanza y vituperio, felicidad y dolor), el Santo permanece imperturbable.

1. Akata: el Nirvana. Es llamado así en virtud de que no ha sido creado por ningún ser.

común no halla alegría en ellos. Pero, en cambio, allí encuentran la dicha aquellos que están libres de pasión y han dejado atrás los placeres mundanos.

Aquí finaliza el
Séptimo Capítulo titulado:

El santo



༄ CAPÍTULO VIII ༄

EL MILLAR

1. Mejor que mil discursos de palabras sin sentido, es una sola palabra, si ella lleva paz al corazón del que la escucha.

2. Mejor que mil versos de palabras sin sentido, es un solo verso, si él lleva serenidad al corazón del que lo escucha.

3. Mejor que cien versos de palabras sin sentido, es un sola palabra de las Escrituras Sagradas, si ella lleva paz al corazón del que la escucha.

4. Aunque en batalla se venzan a un millón de hombres, aun así, la más grandiosa victoria es la del que se vence a sí mismo.

5-6. Mejor es vencerse a sí mismo que vencer al resto del mundo. Ni un Dios, ni un

Gandharva[1], ni Mara, ni Brahmâ[2] podrán convertir en derrota la victoria de aquel que se ha dominado a sí mismo y lleva una vida de serenidad.

7. Si mes tras mes, una persona hiciera ofrendas, a lo largo de cien años y otra persona por un instante rindiese homenaje a un sabio entregado a la meditación, valdría más ese solo homenaje que aquellos cien años de sacrificios.

8. Si durante cien años, alguien mantuviera el fuego sagrado en el bosque y otra persona por un instante rindiese homenaje a un sabio entregado a la meditación, más valdría ese homenaje que aquellos cien años de sacrificio.

9. Todas las ofrendas, limosnas o sacrificios que se pueden hacer durante un año entero,

1. Seres celestiales. Los músicos divinos.
2. El Dios Creador.

no son sino un ínfima parte de lo que representa honrar a un santo en meditación.

10. Cuatro cosas acrecientan aquellos que en todo momento tienen respeto y consideración para los ancianos: el número de sus años, la belleza, la felicidad y la fuerza.

11. Mejor que cien años de una vida inmoral y disipada, es un solo día consagrado a la práctica del bien y a la meditación.

12. Mejor que cien años de una vida ignorante y disipada, es un solo día consagrado a la sabiduría y a la meditación.

13. Mejor que cien años de vida en la pereza y la negligencia, es un solo día vivido activamente y haciendo buenas obras.

14. Mejor que cien años de vida pasados sin comprender que todas las cosas son impermanentes, es un solo día de quien comprende esa impermanencia de las cosas.

15. Mejor que cien años sin conocer el camino que lleva a la Inmortalidad[1], es un solo día consagrado a ver ese Sendero.

16. Mejor que cien años sin conocer la Suprema Verdad, es un solo día consagrando a contemplarla.

Aquí finaliza el
Octavo Capítulo titulado:

El millar



1. Amatam padam: "el Sendero de la Inmortalidad"; el estado del Nirvana, libre de nacimiento, decaimiento y muerte.

༄ CAPÍTULO IX ༄

EL MAL

1. Sé rápido para hacer el bien; aparta tu mente del mal[1]; porque si haces el bien con lentitud, entonces, comenzarás a deleitarte en el mal.

2. Si una persona ha hecho un mal, no debe reincidir ni gozarse en él. El fruto de los malos actos es el dolor.

3. Si una persona ha hecho un bien, debe volver a hacerlo y complacerse en él. El fruto de los buenos actos es la felicidad.

4. Aún el malvado goza de la dicha mientras el mal que ha realizado no ha madurado. Pero

---

1. Pâpa: este término, también traducido a veces como "error" o "mácula", corresponde a todo aquello que desvía a la mente de su Meta Suprema y le impide al ser humano alcanzar el Nirvana.

en cuanto esto ocurre, el malvado se sumerge en el dolor.

5. También el hombre recto ve la desgracia cernirse sobre él mientras no madure el bien que ha hecho. En cuanto esto ocurre, él es bendecido con la felicidad.

6. Nunca se debe pensar ligeramente acerca del mal diciendo: “a mí no me afectará”. El agua, cayendo gota a gota, llena el cántaro. De igual modo, el mal, poco a poco, llena el corazón de aquel que es desatento.

7. Nunca se debe pensar ligeramente del bien diciendo: “a mí no me ayudará”. El agua cayendo gota a gota, llena el cántaro. De modo similar, el bien, poco a poco, llena el corazón del sabio.

8. Así como un comerciante que viaja sin compañía, y es portador de grandes riquezas, evita los caminos peligrosos, y el que ama la

vida evita el veneno, de igual modo, debes evitar el mal.

9. Una persona que no tiene herida la mano, puede llevar veneno en su palma, ya que el mismo no podrá penetrar. De igual modo, el mal no podrá penetrar en quien actúa bien.

10. El que hace daño a una persona inocente, a un hombre puro y bondadoso, verá cómo ese mal se vuelve contra él, del mismo modo que regresa un fino polvo lanzado en contra del viento.

11. Luego de la muerte, algunos hombres vuelven a nacer en este mundo. Otros, si han actuado mal, van a los planos inferiores de existencia, y otros, si han actuado bien, irán al cielo. Pero los que se hallan libres de todo deseo, ingresan en el Nirvana.

12. No hay en este mundo, ni en los cielos, ni en el mar, ni en el seno de las montañas, un

lugar a donde alguien pueda escapar de las consecuencias del mal que ha cometido.

13. Ni tampoco hay en este mundo, ni en los cielos, ni en el mar, ni en el seno de las montañas, un lugar a donde alguien pueda escapar de la muerte.

Aquí finaliza el
Noveno Capítulo titulado:

El mal



༄ CAPÍTULO X ༄

LA VIOLENCIA

1. Todo el mundo tiembla ante la violencia y la muerte. Deberíamos tratar a los demás como quisiéramos ser tratados nosotros mismos. No se debería herir a nadie ni tampoco ser motivo de violencia.

2. Todo el mundo tiembla ante la violencia y a todos es querida la vida. Deberíamos tratar a los demás como quisiéramos ser tratados nosotros mismos. No se debería herir a nadie ni tampoco ser motivo de violencia.

3. Aquel que, para lograr su propia felicidad, hiere a otros seres, no experimentará sino dolor en el futuro.

4. Aquel que, aunque también busque su felicidad, se cuida de no herir jamás a otros seres, experimentará suma felicidad en el futuro.

5. No debes hablar en forma agresiva a nadie, porque te responderán de igual modo y el mal que haces se volverá contra ti. El fruto de las discusiones y controversias siempre es el dolor.

6. Si tu mente se ha vuelto silenciosa como un gong quebrado, entonces, habrás alcanzado el Nirvana. Cuando eso suceda ya no habrá cólera en tu interior.

7. Así como el pastor guía con su vara a las vacas para que vayan al establo, de igual modo, la vejez y la muerte conducen la vida de los hombres hacia su inexorable fin.

8. El fruto de los malos actos realizados por una persona la atormenta continuamente, como si un fuego abrasador la consumiese día y noche.

9. Aquel que utiliza la violencia contra una persona indefensa, pronto sufrirá uno de los siguientes males:

10-12. Caerá presa de un terrible dolor, será víctima de un desastre, sufrirá una mutilación corporal, padecerá una grave enfermedad, perderá su equilibrio mental, sufrirá el castigo de un monarca, será objeto de una terrible acusación, le sobrevendrá la muerte de sus familiares, perderá sus riquezas o un feroz incendio consumirá su morada. Luego de la disolución del cuerpo físico, tal persona morará en los planos inferiores.

13. No es la desnudez, ni los cabellos enmarañados, ni el abandono, ni el prolongado ayuno, ni la costumbre de dormir sobre el suelo, ni cubrirse el cuerpo con polvo y cenizas, ni permanecer largo tiempo arrodillado[1], lo que purifica al hombre que no ha logrado triunfar sobre sus pasiones.

1. Se hace referencia a las diversas disciplinas practicadas por los ascetas. La simplicidad y la humildad deben ser las principales características del monje.

14. Aunque una persona se vista agradablemente[1], si vive con el corazón lleno de paz, con las pasiones subyugadas, los sentidos controlados, si es casto, perfectamente puro y no hace daño a ningún ser, ése es un brahmín[2], un asceta, un monje.

---

1. Una antigua tradición dice que en cierta ocasión un poderoso ministro real, sentado en su elefante, escuchaba un sermón del Budha. Al oír sus palabras, en forma inmediata, el ministro alcanzó el estado de Arhat (Iluminado). Muy poco después, su alma dejó el cuerpo físico. Entonces el Budha pidió a quienes le rodeaban que le rindan los homenajes que corresponden a un santo. Varios bhikkhus (monjes) cuestionaron esto, argumentando que era un ministro, vestido elegantemente y adinerado, ¿cómo podía ser un santo? Entonces Budha pronunció este verso del Dhammapada, diciendo que no es la apariencia externa, sino la pureza interior lo que hace santo a un hombre.

2. Son brahmines aquellos pertenecientes a la casta sacerdotal en el antiguo orden social de la India. De allí que a menudo se utilice la palabra “brahmana” como sinónimo de sacerdote, aquel entregado al cultivo de la Ciencia de Dios.

15. Es difícil hallar en este mundo a una persona que, plena de modestia, nunca dé lugar a reproche alguno, como un noble corcel que no necesita del látigo para obedecer.

16. Como un vigoroso corcel que responde inmediatamente a la orden de su jinete, así, debes ser atento y hallarte pleno de energía. Mediante la fe, la virtud, el esfuerzo constante, la concentración, el conocimiento de la Verdad, la perfección en la Sabiduría, la rectitud en la conducta y la perseverancia, puedes sobreponerte al gran dolor de la existencia mundanal.

17. Los constructores de acueductos conducen el agua, los arqueros enderezan las flechas y los carpinteros labran la madera. Los virtuosos se controlan a sí mismos.

Aquí finaliza el
Décimo Capítulo titulado:

La violencia

☙ CAPÍTULO XI ❧

LA VEJEZ

1. ¿Cómo ser feliz, cómo puede hallar lugar el gozo en ti si sabes que en este mundo siempre se halla ardiendo la terrible hoguera de las pasiones? Y en medio de las tinieblas, ¿cómo es que no buscas la luz?

2. Contempla este cuerpo al que llamas "bello". Es un conjunto interminable de dolores, de enfermedades; nada en él es perdurable, todo se halla sujeto a la desaparición. Piensa en ello, y reflexiona cuidadosamente.

3. Este cuerpo decae continuamente. Es un nido de enfermedades y dolor. Es efímero, perecedero. Esta masa corruptible no puede sino acabar en la destrucción. En verdad, la vida corporal finaliza en la muerte. Piensa en ello, y reflexiona cuidadosamente.

4. Cuando el ser humano muere, se convierte en un conjunto de huesos resecos que se asemejan a las cañas caídas en el otoño. ¿Qué placer puede haber en mirarlos? ¿Cómo puede ser alguien feliz sabiendo que acabará de ese modo?

5. Este cuerpo es como una pequeña ciudad. Los huesos forman su estructura interior, la carne, la sangre y la piel, el revestimiento externo. Sus únicos habitantes son la vejez y la muerte, el orgullo y la hipocresía.

6. Aún los ornamentados carruajes de los reyes envejecen. También el cuerpo humano llega a la vejez. Pero la Enseñanza de los Budhas nunca envejece. Así, la Sabiduría permanece entre los Sabios y trasciende el tiempo.

7. El hombre que nada aprende en este mundo envejece como un buey; sus carnes crecen, pero no su sabiduría.

8. Durante muchas vidas he deambulado por el Samsâra[1], buscando al constructor de esta prisión[2], pero sin poder hallarlo. En verdad, el nacimiento en este mundo no es más que dolor.

9. Ahora, ¡oh misterioso constructor[3] de esta prisión!, ya te conozco; ¡no la construirás nunca más! Están destruidas todas las vigas y está roto también el andamiaje. Mi mente ha alcanzado el sublime estado de serenidad y en mi corazón todo deseo se ha extinguido[4].

---

1. El ciclo de los nacimientos y las muertes al que se hallan encadenados los seres. Su liberación es la obtención del Nirvana.

2. El cuerpo humano.

3. El "constructor de la casa" no es sino el deseo (tanha), una fuerza interna latente en todos los seres. Mientras ese poder resida en nosotros, la casa-cuerpo, volverá a ser construida una y otra vez, y la criatura seguirá encadenada al doloroso Samsâra.

4. Narra la tradición que estos dos versos (8 y 9) fueron pronunciados por Budha inmediatamente luego de

10. Los que no han llevado una vida de santidad, los que durante su juventud no adquirieron ese precioso tesoro, ésos perecen como viejas garzas al borde de un lago sin peces.

11. Los que no han llevado una vida de santidad, los que durante su juventud no adquirieron ese precioso tesoro, yacerán como viejos arcos caídos, añorando tiempos pasados.

Aquí finaliza el
Decimoprimer Capítulo titulado:

La vejez



alcanzar su Iluminación. Su discípulo, el Venerable Ananda, los escuchó de sus labios y tiempo después fueron incluidos en el Dhammapada.

༄ CAPÍTULO XII ༄

EL SER

1. Si tu ser te es querido, debes velar por él en todo momento. El sabio ha de estar despierto y atento durante cada una de las tres vigilias.

2. Debes conocer aquello que es bueno y recto, entonces, y sólo entonces, podrás enseñar a los demás. De este modo, guiado por la sabiduría, siempre gozarás de paz y brindarás paz a los demás.

3. Según sea lo que enseñes a tu prójimo, así es como debes actuar. Sólo cuando aprendas a guiarte a ti mismo podrás guiar a los demás. En verdad, es muy difícil controlarse a sí mismo.

4. Tú eres tu propio Maestro. ¿Quién podría serlo mejor? Un ego dominado es, en verdad, un Maestro muy difícil de hallar.

5. Tú mismo eres quien realiza una mala acción; ella nace de ti; y es por ti mismo causada. La mala acción destruye a quien la comete, del mismo modo en que el diamante pulveriza la piedra preciosa.

6. El que continuamente hace el mal es como la hiedra trepadora que termina sofocando al árbol; él se pone a sí mismo en un estado más deplorable que el que le pueda desear su peor enemigo.

7. Es fácil hacer el mal y lo que es nocivo para uno mismo. Pero muy, muy difícil es hacer lo que es bueno y provechoso.

8. El que desprecia los preceptos de los santos y de los hombres rectos es un necio que, como esos frutos que duran tan sólo un día, será causa de su propia destrucción.

9. Tú mismo eres quien comete la mala acción. También eres tú mismo quien se impurifica.

Eres tú quien deja de cometer el mal, y tú mismo quien puede purificarse. La pureza y la impureza dependen de cada uno. No provienen del exterior. Nadie puede purificar a otra persona.

10. No debes dejar de realizar tu deber por cumplir con el ajeno, por más elevado que éste pueda parecer. Anheloso de alcanzar la Sabiduría, debes aplicarte a ella sin descanso.

Aquí finaliza el
Decimosegundo Capítulo titulado:

El ser



༄ CAPÍTULO XIII ༄

EL MUNDO

1. No tengas metas mezquinas. Huye de la negligencia. No te unas a aquello que es falso. No dediques tus esfuerzos a lograr bienes de este mundo.

2. Debes permanecer siempre alerta. Huye de la negligencia. Realiza con afán las prácticas espirituales. Quien obra correctamente[1] tendrá una existencia feliz en este mundo y en el mundo del más allá.

3. En todo momento y lugar practica la rectitud. No seas negligente en ello. El que no se aparta de la verdad en el decir y en el obrar vive rodeado de felicidad, tanto en este mundo como en el mundo del más allá.

---

1. Dharmachary: el que realiza el Dharma.

4. Si consideras a este mundo como si fuera una burbuja, o un espejismo, entonces, el Rey de la Muerte no podrá darte alcance.

5. Contempla a este mundo como si fuera un ornamentado carruaje. Los ignorantes se hallan fascinados ante su presencia. El sabio, en cambio, no siente ninguna atracción por él.

6. Una persona que antes era ignorante, pero luego, conociendo la Verdad, se tornó Iluminada, es como la luna llena que brinda su luz sobre la faz de la tierra una vez que se descorren las nubes que la cubrían.

7. Una persona que, mediante sus buenas acciones, logró purificarse de todo el mal que antes había cometido, es como la luna llena que brinda su luz sobre la faz de la tierra una vez que se descorren las nubes que la cubrían.

8. Este mundo es ciego. Muy pocos son los Perfectos que ven con claridad. Como los

pájaros que escapan de la red del cazador, así, son muy pocos los que se elevan hacia el Estado Bienaventurado[1].

9. Algunas personas logran elevarse en el aire gracias a sus poderes sobrenaturales[2]. No hay ninguna virtud en ello. También vuelan los cisnes siguiendo la senda del Sol. El sabio, en cambio, se eleva por sobre el plano de este mundo, y así es capaz de vencer a las poderosas huestes de Mara[3], la Gran Ilusión.

---

1. Sagga: el plano de la bienaventuranza.

2. Iddhis o Siddhis: son poderes sobrenaturales obtenidos a través de ciertas prácticas de concentración. Ellos son evitados cuidadosamente por los verdaderos Maestros, ya que no sólo son inútiles para el Camino Espiritual, sino que, además, crean mayores impedimentos para el avance hacia la Perfección. Recordemos aquí las palabras de San Juan de la Cruz acerca de la búsqueda de la Unión con Dios: “para llegar al Todo, has de dejarlo todo”.

3. Las “huestes de Mara” son descriptas como un conjunto de diez pasiones o kilesas que obstaculizan

10. Nadie hay que haya caído tan bajo como el que miente; porque él ha transgredido la Ley de la Verdad. No hay mal que el mentiroso no cometa. Él es indiferente a todo lo que es elevado.

11. Los míseros y mezquinos jamás llegarán a los mundos elevados. Ellos critican la generosidad. El sabio, en cambio, se regocija dando. Él alcanzará la felicidad en esta tierra y en los mundos superiores.

12. Mejor que la absoluta soberanía sobre la tierra, mejor que ascender a los Cielos, mejor

---

el avance en el Sendero. Ellas son: 1) el deseo por los placeres materiales, 2) la aversión por la Vida de Santidad, 3) el hambre y la sed con sus consecuencias, 4) el deseo, 5) la haraganería y la apatía, 6) el temor, 7) la duda, 8) la obstinación, 9) la búsqueda de ganancias materiales, de alabanzas, honores y la fama obtenida por malos medios y 10) el engrandecimiento de uno mismo y el menosprecio de los demás.

aún que la potestad sobre todos los mundos, es en verdad, el Bienaventurado Fruto de la Santidad.

Aquí finaliza el
Decimotercer Capítulo titulado:

El mundo



❧ CAPÍTULO XIV ❧

EL BUDHA

1. El Budha infinito y omnisciente, que ha logrado una completa victoria sobre las pasiones, que se ha elevado por sobre todos los senderos de este mundo, jamás volverá a tomar el sendero de la ilusión[1].

2. El Budha infinito y omnisciente, en cuyo interior ya no hay deseos, en quien la sed por la existencia se ha extinguido, ya ningún sendero ilusorio volverá a tomar.

3. Los sabios que practican la meditación[2], aquellos que se deleitan en la paz de la renunciación[3], esos Budhas Perfectos, son admirados aún por los mismos Dioses.

---

1. Nessatha: el camino de la tentación.
2. Jhâna: concentración y meditación.
3. Nekkhamma: el Nirvana, el cual se alcanza habiendo subyugado a las pasiones.

4. En verdad es muy difícil nacer en un cuerpo humano. Además, ardua es la vida de los mortales. De los que en esta tierra nacen, pocos son aquellos que pueden escuchar la Verdad Sublime. Y muy pocas veces los hombres tienen la gracia de que un Budha descienda sobre la tierra para enseñar.

5. No hagas mal a criatura alguna, cultiva el bien, purifica tu mente: esta es la enseñanza de los Budhas[1].

6. Perdona y sé paciente. La paciencia y el perdón son las mejores disciplinas espirituales. En verdad, no es un monje[2] quien hiere a los otros, ni es un asceta[3] quien oprime a los demás. En verdad, el Nirvana es el Bien Supremo. Esto es lo que enseñan los Budhas.

---

1. Antiguos comentadores del Dhammapada dicen que en este verso se halla resumida la esencia de la enseñanza de Budha.

2. Pabbajito: el que anhela librarse de las impurezas y vive en soledad.

3. Samano: el que ha subyugado sus pasiones; el asceta.

7. No insultes a quienes te rodean, no hieras, condúcete por la vida según las reglas morales[1], sé moderado en la alimentación, vive en soledad, cultiva los pensamientos elevados. Esto es lo que enseñan los Budhas.

8-9. Ni siquiera una lluvia de monedas de oro puede calmar la sed de placeres sensuales. Poca es la dicha, y mucho el dolor que dimana de los placeres de los sentidos. Sabiendo esto, el sabio no halla deleite ni aun en los gozos celestiales. Los discípulos de los Budhas se deleitan tan sólo en la destrucción de sus apegos.

10-11. Movidos por el temor, los hombres buscan variados refugios en este mundo. Así,

---

1. Patimokkha: las reglas morales en general, y en particular, las 220 reglas de conducta que el bhikkhu, el monje, debe cumplir. Ellas, como las normas morales de todas las religiones, ayudan a mantener la vida del ser humano encaminada hacia la meta espiritual.

van a las montañas, bosques, cuevas y jardines. Sin embargo, ningún refugio es seguro, en ningún refugio se halla el hombre libre de la enfermedad y el dolor.

12-14. Aquel que ha ido por refugio en busca del Budha, del Dhamma[1] y el Sangha[2] se adentra en el conocimiento de las Cuatro Nobles Verdades: la Existencia del Dolor, la Causa del Dolor, la Superación del Dolor y el Noble Óctuple Sendero que lleva a la Cesación del Dolor. Este es un refugio seguro. Este es, en verdad, el Refugio Supremo. Buscando este refugio, puede el hombre librarse de todo dolor.

15. Es difícil hallar a una persona de Gran Sabiduría[3]; alguien así no nace muy a menudo.

1. La Verdad. La forma de vida recta que conduce a la Iluminación. La enseñanza del Budha.
2. La comunidad espiritual guiada por el Budha.
3. Purisâjañño: un Budha.

Cuando un Sabio semejante desciende a este mundo, la Humanidad toda se regocija.

16. Cuando nacen los Budhas reina una gran felicidad. Suma dicha es oír la enseñanza de la Verdad. Un infinito regocijo proporciona la vida en la comunidad de los que buscan el Nirvana. Gran alegría produce la disciplina de los discípulos unidos en torno a la enseñanza del Maestro.

17-18. Bendito es aquel que reverencia a los Budhas y a los que se han sobrepuesto a los apegos mundanos y al dolor. Bendito es aquel que reverencia a los Iluminados, plenos de paz y serenidad. En verdad, es inmenso el mérito de semejante bienaventurado.

Aquí finaliza el
Decimocuarto Capítulo titulado:

El Budha

☙ CAPÍTULO XV ❧

LA FELICIDAD

1. Vivamos felices y sin odiar, aun entre aquellos que nos odian. En medio del odio, que el amor habite en nosotros.

2. Vivamos felices y saludables, aun entre aquellos que se hallan enfermos de pasión. En medio de la enfermedad de la pasión, que la salud espiritual resida en nosotros.

3. Vivamos felices y desapegados, aun entre aquellos que buscan el placer de los sentidos. En medio de los que buscan el placer de los sentidos, que el desapego resida en nosotros.

4. Vivamos felices, libres de lujuria, odio e ilusión. Que el gozo del Reino de los Dioses inunde nuestros corazones.

5. La victoria engendra el odio de quien fue vencido. La derrota es causa de dolor. Por ello, vivamos felices, dejando a un lado tanto la victoria como la derrota.

6. Ningún fuego es tan abrasador como la lujuria; ningún crimen es más terrible que el odio; ninguna enfermedad es más dolorosa que la vida en este cuerpo físico; y ninguna bienaventuranza es tan grande como la Paz del Nirvana.

7. El hambre es la mayor de las dolencias; estar presos en un cuerpo[1] es la mayor enfermedad. Conociendo esta Verdad, busca el Nirvana, la Bienaventuranza Suprema.

8. La salud espiritual es el mayor de los bienes; el contentamiento es la mayor de las

1. Samkhâra: el conjunto de los cinco agregados o pañchakkhandha. Ellos son: 1) el cuerpo, 2) los sentimientos, 3) la percepción, 4) los estados mentales y 5) la conciencia.

riquezas; la fidelidad el mejor de los amigos; y el Nirvana es la Bienaventuranza Suprema.

9. Habiendo conocido la paz que dimana de la vida en soledad y quietud[1], libre ya de toda angustia y atadura, se inmerge el sabio en la Bienaventuranza del Nirvana.

10. La visión de los santos llena de felicidad a los seres humanos; su compañía es siempre auspiciosa. Si te apartas de aquellos que tienen bajas tendencias, podrás, poco a poco, llegar a la paz interior.

11. Si eliges por compañero a una persona de mente impura, sufrirás constantemente. Si te reúnes con personas mundanas sufrirás como si tuvieras frente a ti a tu peor enemigo. La alegría nace de la asociación con los santos.

1. Upasama: la bienaventuranza del Nirvana que nace de la subyugación de las pasiones.

12. Por lo tanto, debes asociarte con las personas de mente pura, sabias, versadas en el conocimiento sagrado[1], libres de apegos, anhelosas de hacer el bien[2] y carentes de pasiones. Debes seguir a tales almas, del mismo modo en que la luna sigue la senda de las estrellas.

Aquí finaliza el
Decimoquinto Capítulo titulado:

La felicidad



1. Bahussutam: aquellos que enseñan el camino de la realización espiritual.

2. Vatavantam: los que se hallan plenos de moralidad y que realizan prácticas ascéticas.

༄ CAPÍTULO XVI ༄

EL APEGO

1. Aquel que se entrega a la búsqueda de placeres y no al desarrollo espiritual, y llevando una vida llena de apegos mundanos, abandona el sendero recto, esa persona, finalmente, terminará envidiando al que se dedicó al recogimiento y la meditación.

2. No debes apegarte a lo que es agradable, ni tampoco huir de lo desagradable; ni debes posar tu mente en lo que amas, ni tampoco apartarla de lo que aborreces, porque ambos son causa de dolor.

3. No debes apegarte a nada; porque la separación de lo que es querido causa dolor; las ataduras no existen para aquellos que no aman ni aborrecen.

4. Del placer nace el dolor[1]; y también del placer nace el temor[2]; para aquel que no se regocija en el placer no existe el dolor, y mucho menos el temor.

5. Del apego nace el dolor; y también del apego nace el temor; para aquel que se halla completamente libre de apegos no existe el dolor, y mucho menos el temor.

6. Del deseo nace el dolor; y también del deseo nace el temor; para aquel que se halla libre de deseos no existe el dolor, y mucho menos el temor.

7. De la concupiscencia nace el dolor; y también de la concupiscencia nace el temor; para aquel que se halla libre de la concupiscencia no existe el dolor, y mucho menos el temor.

1. El dolor que nace de perder aquello que causa placer.
2. El temor a perder aquello que causa placer.

8. De la pasión nace el dolor; y también de la pasión nace el temor; para aquel que se halla completamente libre de pasiones no existe el dolor, y mucho menos el temor.

9. Aquel que es perfecto en virtud y que se entrega a la meditación, que se halla establecido en el Sendero Espiritual, que siempre dice la verdad y que jamás evita hacer lo que debe, ése es amado por todos.

10. Aquel que ha desarrollado un profundo anhelo por alcanzar el Nirvana[1], cuya mente se halla embebida de pensamientos sobre la santidad, que no está atado por lazos materiales, alguien tal es llamado "el que ya no regresa[2]".

---

1. Anakkhâta: el Increado. A veces se aplica este término para designar al Nirvana.

2. Anâgâmi: el tercer grado de la Santidad. Ver nota al verso 2 del Capítulo IV.

11-12. Cuando, después de haber estado ausente un largo tiempo, una persona regresa a su hogar, es recibida afectuosamente por parientes y amigos. De igual modo, los buenos actos realizados en este mundo, reciben con amor al hombre virtuoso cuando llega a los mundos superiores.

Aquí finaliza el
Decimosexto Capítulo titulado:

El apego



༄ CAPÍTULO XVII ༄

LA CÓLERA

1. Siempre debes evitar que la cólera se apodere de ti. Despójate del orgullo y corta tus ataduras mundanas. El sufrimiento no tocará a aquel que no se apega a su cuerpo ni a su mente y es desapasionado.

2. A aquel que, cuando la cólera trata de apoderarse de su ser, la controla con firmeza, como se debe controlar a un carro en un barranco, a ese le llamo un verdadero auriga. Los otros simplemente tienen las riendas en la mano y van donde les lleva el carro.

3. Conquista la cólera mediante el amor. Conquista el mal con la fuerza del bien. Vence a la avaricia con la generosidad. Y vence a la mentira con la verdad.

4. Di la verdad. No caigas en la cólera. A aquel que te pida algo, le debes dar, aunque sea poco lo que tienes. Si sigues estos tres senderos, llegarás al mundo de los Dioses.

5. Aquellos sabios que no hieren a las otras criaturas, y que tienen cuerpo y mente controlados, se encaminan hacia el estado de la Inmortalidad, donde no existe ya el sufrimiento ni el dolor.

6. En quienes se hallan siempre atentos, que noche y día se controlan a sí mismos y cuyo anhelo es la obtención del Nirvana, todas las impurezas[1] se destruyen.

7. ¡Oh Atula!, hay un antiguo proverbio que dice: "Si permaneces en silencio, serás criticado; si hablas mucho, serás criticado; y si

1. Hay cuatro clases de impurezas o âsavas: 1) placeres sensuales, 2) identificación con el cambio a que se hallan sujetos los seres manifiestos, 3) conocimientos falsos y 4) ignorancia.

hablas moderadamente, serás criticado también”. En verdad, en esta tierra no hay nadie que se vea libre de la crítica.

8. No ha habido, no hay y nunca habrá una persona que sea completamente censurada ni completamente alabada.

9. Los sabios alaban a aquel que es íntegro, de mente clara, dotado con conocimiento espiritual y pleno de virtudes.

10. ¿Quién podría vituperar a aquel que es como una perfecta pieza de oro, libre de toda mácula? Los Dioses, y aún el mismo Brahmâ, lo elogian.

11. Evita los malos actos que puedas cometer con tu cuerpo, mantenlo bajo control. Abandonando la mala conducta de tu cuerpo haz que él sea el hogar de la buena acción.

12. Evita los malos actos que puedas cometer con tu palabra, mantenla bajo control.

Abandonando la mala conducta de tu palabra haz que ella sea el hogar de la buena acción.

13. Evita los malos actos que puedas cometer con tu mente, mantenla bajo control. Abandonando la mala conducta de tu mente haz que ella sea el hogar de la buena acción.

14. El sabio que disciplina sus actos y también su palabra se halla en camino hacia la serenidad. El sabio que, además, controla su mente, en verdad, se ha dominado a sí mismo.

Aquí finaliza el
Decimoséptimo Capítulo titulado:

La cólera



꧁ CAPÍTULO XVIII ꧂

LA IMPUREZA

1. Eres como una hoja reseca y amarilla. Los mensajeros de la Muerte ya se hallan esperando por ti. Te hallas en el umbral de tu partida. Pronto harás el viaje y no tienes provisiones[1] para el camino.

2. Construye una isla espiritual para ti mismo. Trabaja con entusiasmo y ahínco. Hazte sabio. Cuando estés libre de toda impureza y apego, ingresarás en el mundo celestial[2].

3. Tu vida ya ha llegado a su fin. La Muerte está frente a ti. En el camino que emprendes

1. Es decir, “no has realizado buenos actos cuyos frutos te acompañarían más allá de este mundo”.

2. Ariyabhûmin: el mundo celestial de los Ariyas; la morada bienaventurada.

no hay lugar para el descanso y no tienes provisiones para el camino.

4. Construye una isla espiritual para ti mismo. Trabaja rápidamente y con esmero. Hazte sabio. Cuando estés libre de toda impureza y apego, no volverás a nacer en este mundo de muerte.

5. Gradualmente, día a día, el sabio debe ir removiendo sus propias impurezas, como un orfebre poco a poco va removiendo las impurezas de la plata.

6. Así como el óxido que aparece en el hierro, año tras año va avanzando hasta que termina cubriéndolo por completo, así también, los malos actos que realiza el ser humano preso del error[1], terminan por hundirlo en mares de dolor.

1. La palabra en el texto es Atidhonâchary. Ella designa en especial al bhikkhu (monje) que vive sin reflexio-

7. La impureza de las plegarias es dejar de recitarlas; la impureza de una casa es su falta de cuidado; la impureza de la belleza es la dejadez; la impureza de la vigilancia es la negligencia.

8. La impureza de una mujer es una conducta disipada; la impureza de aquel que da ofrendas es la mezquindad; las malas acciones son una impureza, tanto en este mundo como en el mundo del más allá.

9. Sin embargo, hay una impureza mayor que todas estas: es la impureza del corazón. Purifícate, libérate de la ignorancia, ¡oh monje!

---

nar sobre las necesidades de la vida. El bhikkhu para su vida necesita solamente cuatro cosas: una túnica, el alimento diario, agua y una celda donde morar. Parte de la disciplina espiritual del monje es reflexionar sobre estas cuatro necesidades y también lo que ellas traen consigo de desagradable y molesto. Esta disciplina ayuda a cultivar el desapego y la renunciación del mundo.

10. La vida resulta fácil para quien es desvergonzado, descarado, hiriente, presuntuoso, arrogante y corrupto.

11. Pero laboriosa y plena de responsabilidades es la vida de una persona modesta, que siempre busca la pureza, que es desapegada, humilde, limpia en su modo de vida y reflexiva.

12-13. Aquel que destruye una vida, que dice mentiras, que toma lo que no le es dado, que codicia al cónyuge ajeno y que es adicto a bebidas y pócimas intoxicantes, alguien tal, para su desgracia, echa raíces en este mundo.

14. Recuerda siempre: “no es fácil de evitar el mal”. No permitas que el odio y la impiedad te arrastren hacia el abismo.

15. Cada persona da a los otros según sea su propia fe y su naturaleza. Aquel que envidia a los demás, jamás tendrá paz, ni de día ni de noche.

16. Pero quien se halla libre de este terrible mal de la envidia, habiéndolo extirpado de raíz, gozará de paz, de día y de noche.

17. No hay fuego tan devastador como la lujuria, no hay cadenas más fuertes que las del odio, ni río tan caudaloso como el deseo.

18. Es fácil ver las faltas de los demás, pero muy difícil es ver los errores propios. Las faltas ajenas son proclamadas en todas las direcciones y a viva voz, pero las propias son sagazmente ocultadas del mismo modo en que un cazador se esconde entre las sombras.

19. Aquel que continuamente ve las faltas ajenas y siempre se halla encolerizado, hará que sus defectos crezcan más y más. Él se halla muy lejos de librarse de tales impedimentos.

20. En el camino del cielo no se dejan rastros. No es por el aspecto exterior que se pueda

juzgar a un santo. La humanidad se deleita en los deseos. Los Tathagatas[1] se hallan libres de deseos.

21. En el camino del cielo no se dejan rastros. No es por el aspecto exterior que se pueda juzgar a un santo. Nada en el mundo es eterno. Pero los Budhas permanecen en la Eternidad.

Aquí finaliza el
Decimoctavo Capítulo titulado:

La impureza



1. Los Budhas.

~ CAPÍTULO XIX ~

EL JUSTO

1. Alguien que emite un juicio sin reflexionar previamente no puede ser llamado justo[1]. Una persona justa debería investigar con serenidad y sumo cuidado lo que está bien y lo que está mal.

2. La persona de mente pura que guía a los otros, no mediante la falsedad, sino a través de la justicia y la imparcialidad, aquel que es un devoto guardián de la rectitud, de alguien así puede ser dicho que "es la morada de la Justicia[2]".

---

1. Se ha traducido por "justo", el término Dhammattha, cuyo significado es "el que se atiene al Dhamma (en sánscrito, Dharma)", y que, por lo tanto, tiene alcances mayores que los expresados por la limitada traducción al castellano.

2. Dhamma.

3. No se es sabio simplemente por hablar mucho. Aquel que es firme, libre de odio y de temor, ese puede ser llamado “sabio”.

4. No se es versado en la Escrituras Sagradas simplemente porque se hable mucho de ellas. Aquel que las conozca en su esencia, que las lleve en su corazón[1] y que no las contradiga con sus actos, ese, en verdad, se halla versado en las Escrituras.

5. No se es un Anciano[2] simplemente porque los cabellos se hayan tornado grises. Alguien semejante, si no adquirió sabiduría, tan sólo es avanzado en edad. De él puede decirse que “envejeció en vano”.

---

1. Kayena: el que conoce la Verdad a través de la auto-realización.

2. Thera. El significado de la palabra thera es “aquel que es firme y estable”, y también, “anciano”. Este es un término aplicado a aquellos bhikkhus que han pasado en el monasterio al menos diez años desde su ordenación más elevada.

6. Pero aquel en quien residen la verdad, la virtud, la inocencia, el recogimiento, el control de los sentidos[1], que se ha purificado de sus máculas, ese, en verdad, puede ser llamado un Anciano.

7. La mera elocuencia, facilidad de palabra y una presencia ostentosa no hacen que una persona sea digna de reverencia, si en su interior existen la envidia, el egoísmo y la mentira.

8. Pero aquel en quien estos defectos han sido extinguidos, esa persona libre de odio, es en verdad, digna de reverencia.

9. Una persona indisciplinada y que dice mentiras no puede transformarse en monje simplemente por el hecho de que se afeite su cabeza. ¿Cómo podría alguien que se halla lleno de deseos y avaricia ser un monje?

1. Saññamo: aquel que lleva una conducta moral y practica el control de los sentidos.

10. Pero aquel que ha extirpado de sí todas las malas acciones, tanto las grandes como las pequeñas, ya es, en verdad, un monje, porque ha vencido al mal.

11. Una persona no se transforma en monje mendicante simplemente porque mendigue; es siguiendo y respetando las leyes morales como alguien deviene un monje, no por el simple hecho de vivir de limosnas.

12. Quien ha extinguido en sí todos los deseos[1], cuya conducta es sublime, que vive conociendo la naturaleza ilusoria de este mundo, él, en verdad, merece ser llamado monje.

13. El hecho de observar el voto de silencio no convierte a una persona obtusa e

1. Puññañ ca pâpâñ: esto es, aquel que ha trascendido tanto las malas acciones como las que se realizan para lograr buenos frutos, tanto en este mundo como en los mundos del más allá.

ignorante en un sabio. Pero aquel que, como si estuviera frente a una balanza, elige lo mejor y deja a un lado lo malo, ese es sin duda un sabio.

14. Así, el que elige lo bueno y abandona lo malo, el que comprende la naturaleza ilusoria del mundo, ese es, en verdad, un sabio.

15. No es una persona noble[1] quien hace daño a otras criaturas; tan sólo aquel que posee misericordia por todos los seres puede ser llamado noble.

16-17. No hallarás la paz y el contentamiento simplemente llevando una conducta moral, ni por austeridades, ni tampoco a través del mucho estudio, menos aún por el desarrollo del poder de concentración. Tampoco la hallarás pensando “soy poseedor de un desapego que no tienen el común de las personas”. Nada de

1. Ariya.

ello te otorgará la paz. Para lograrla, debes alcanzar una sola cosa: la extinción de todo deseo.

Aquí finaliza el
Decimonoveno Capítulo titulado:

El justo



༄ CAPÍTULO XX ࿐

EL SENDERO

1. El mejor de los senderos es el Noble Óctuple Sendero. La mejor de las verdades son las Cuatro Nobles Verdades. El mejor de los estados es el del desapego. El mejor de los seres humanos es aquel capaz de ver la Verdad.

2. Este es el Sendero más sencillo, y el más adecuado para la purificación de la mente. En verdad, este Sendero produce desconcierto en Mara. Síguelo con esmero.

3. Si ingresas en este Sendero, llegarás a la extinción del dolor. Habiendo aprendido a remover las espinas de las pasiones, he enseñado este Sendero para bien de las criaturas.

4. Aplícate a esta tarea con entusiasmo. Los Tathagatas[1] son los Maestros, pero eres tú

---

1. Los Budhas.

quien debe llevar a la práctica, a través de la meditación, las enseñanzas que ellos te ofrecen.

5. Todas las cosas manifiestas[1] se hallan sujetas a la desaparición. Cuando, a través de la sabiduría, comprendas esto, entonces sentirás desregocijo por lo transitorio. Este es el sendero de la pureza.

6. Todas las cosas manifiestas producen dolor. Cuando, a través de la sabiduría, comprendas esto, entonces sentirás desregocijo por lo transitorio. Este es el sendero de la pureza.

7. Todas las cosas manifiestas carecen de realidad substancial. Cuando, a través de la sabiduría, comprendas esto, entonces sentirás desregocijo por lo transitorio. Este es el sendero de la pureza.

---

1. Samkhâra: este es un término de múltiples significados. En este caso se refiere a las cosas condicionadas.

8. El perezoso que no se esfuerza cuando debería hacerlo; que, aunque siendo joven y fuerte, es haragán; que no cultiva los buenos pensamientos[1]; alguien tal, lejos está de hallar el Sendero de la Sabiduría.

9. Permanece atento a las palabras que pronuncias, con la mente bien controlada y sin permitir que el cuerpo realice acciones equivocadas. Purifícate a través de estos tres caminos de la acción y alcanzarás la Senda de los Sabios.

10. En verdad, de la meditación nace la sabiduría. Sin meditación la sabiduría se desvanece. Conociendo estos dos senderos, el de la elevación y el del descenso, elige aquel por el cual la sabiduría se desarrolla.

---

1. Samsannasamkappamano: literalmente significa "una mente en la cual los buenos pensamientos son descuidados".

11. Tala el bosque de las pasiones. Es en ese oscuro bosque donde nace el temor. Talando este bosque y las malezas adyacentes alcanzarás la completa serenidad.

12. Mientras el más leve deseo de lujuria no haya sido erradicado, entonces, la mente continuará ligada, como el ternero lo está a su madre.

13. Corta todos tus apegos, del mismo modo en que se puede cortar con la mano un lirio de otoño. Cultiva la paz interior. El Nirvana ha sido enseñado por el Auspicioso[1].

14. "Durante la estación de las lluvias viviré en esta casa. Luego, mientras transcurre el otoño moraré en otro lugar, y más adelante pasaré el verano en algún sitio agradable". Así habla el necio. Él no tiene consciencia de que en todo tiempo y lugar la muerte lo acecha de cerca.

---

1. Sugatena: el Auspicioso; Budha.

15. Al hombre insensato, cuya mente se halla puesta en sus hijos y sus bienes, la muerte lo arrastra como una gran inundación destruye a un pueblo entero.

16. Ni los hijos, ni los parientes, ni el propio padre pueden proteger a una persona cuando es sorprendida por la muerte.

17. Habiendo comprendido esto, aquel que es virtuoso y buscador de la Sabiduría, deberá con prontitud despejar todos los obstáculos y encaminarse por el Sendero que conduce al Nirvana.

Aquí finaliza el
Vigésimo Capítulo titulado:

El Sendero



❧ CAPÍTULO XXI ❧

MISCELÁNEAS

1. Si abandonando una pequeña felicidad, puedes alcanzar un bien mayor, entonces, deja aquello que es pequeño para poder lograr lo que en verdad es importante.

2. Aquel que busca su propia felicidad haciendo sufrir a quienes le rodean no se podrá liberar del sofocante mal del rencor, atrapado como se encuentra en las apretadas redes del odio.

3. En quienes no hacen lo que deben, y hacen lo que no deben, que son engreídos y descuidados, la corrupción aumenta cada vez más.

4. Aquellos que practican la "desidentificación con el cuerpo[1]", que evitan lo que debe

---

1. Contemplando su naturaleza perecedera.

evitarse y hacen lo que deben, para estas personas atentas y reflexivas, toda corrupción llega a su fin.

5. Habiendo dado muerte al deseo, que es la madre del dolor, y a su padre, el orgullo, y habiendo vencido a los reyes guerreros que son los falsos conceptos sobre el mundo, y luego de destruir al tenebroso reino de los sentidos y sus objetos, y también a su oscuro ministro real, que es el apego, libre ya de aflicción, el sabio avanza hacia el Nirvana.

6. Habiendo dado muerte al deseo, que es la madre del dolor, y a su padre, el orgullo, y habiendo vencido a los reyes guerreros que son los falsos conceptos sobre el mundo, y habiendo superado el peligroso sendero de los cinco obstáculos[1], libre ya de aflicción, el

1. Veyyagghapañcamam: este término denota los llamados "cinco obstáculos". Ellos son: 1) deseos por los objetos de los sentidos (kâmacchanda), 2) mala

sabio avanza hacia el bienaventurado estado del Nirvana.

7. Los discípulos de Gautama[1] se hallan siempre alertas y despiertos; día y noche permanecen en la contemplación de la vida y las obras del Budha.

8. Los discípulos de Gautama se hallan siempre alertas y despiertos; día y noche permanecen en la contemplación de las enseñanzas[2] del Budha.

9. Los discípulos de Gautama se hallan siempre alertas y despiertos; día y noche velan por la Orden Espiritual[3] creada por el Budha.

---

voluntad (vyâpâda), 3) inquietud mental y melancolía (uddhacca-kukkucca), 4) haraganería y apatía (thîna-middha) y 5) duda o indecisión (vicikicchâ).

1. Sidharta Gautama, el Budha.
2. Dhamma.
3. Sangha.

10. Los discípulos de Gautama se hallan siempre alertas y despiertos; día y noche permanecen en contemplación de la naturaleza transitoria del cuerpo.

11. Los discípulos de Gautama se hallan siempre alertas y despiertos; día y noche se deleitan en la sencillez y la inocencia.

12. Los discípulos de Gautama se hallan siempre alertas y despiertos; día y noche se deleitan en la meditación.

13. Difícil es llegar a la renuncia de todos los apegos, difícil es hallar deleite en ello. También es difícil la vida en el mundo. Es dolorosa la asociación con aquellos cuya naturaleza no es afín a la nuestra. El sufrimiento sigue inexorablemente a quien transita por el Samsâra[1]. Por lo tanto, deja de ser un viajero del mundo, ya no persigas la desdicha.

---

1. El aflictivo ciclo de nacimientos y muertes que finaliza únicamente con la llegada al Nirvana.

14. Aquel que se halla lleno de fe y de virtud es honrado por doquiera, sea cual sea el lugar por donde transite.

15. Aunque se hallen en lugares lejanos, aun en las apartadas regiones de los Himalayas, los hombres buenos resplandecen por sí mismos y su luz alumbra por doquiera. En cambio, los malvados y mezquinos, aunque se hallen cerca, son invisibles, como flechas arrojadas en medio de la noche.

16. Siéntate a meditar en soledad, descansa en soledad, avanza solitario por el Sendero, permanece libre de indolencia, controla tus pensamientos, así hallarás la Felicidad en la quietud del bosque.

Aquí finaliza el
Vigesimoprimer Capítulo titulado:

Misceláneas

༄ CAPÍTULO XXII ༄

EL SUFRIMIENTO

1. Aquel que no habla con la verdad está sembrando en su corazón las semillas del dolor, al igual que aquel que habiendo hecho algo malo dice “yo no lo hice”. Ambos, en el futuro, sufrirán por tales actos.

2. Hay muchos que portan orgullosamente la túnica amarilla del monje, pero tienen mala disposición en sus mentes y no se esfuerzan por controlarse a sí mismos. Personas semejantes padecerán en el futuro los resultados de tales actos.

3. Sería mejor tragar una bola de hierro candente, la cual te consumiría como una inmensa llamarada, que ser una persona inmoral y carente de autocontrol que se alimenta con las ofrendas dadas por la gente.

4. El hombre que corteja a la mujer ajena sufre cuatro clases de desgracias: aumentará su impureza, su serenidad se verá alterada, será reprobado y entrará en un estado de continuo sufrimiento.

5. Además de ello el destino le deparará un largo dolor. Pequeño es el placer de una mujer y un hombre atemorizados. Por otra parte, un Rey justo le impondrá un severo castigo. Por lo tanto, no se debe frecuentar la mujer ajena.

6. Así como la hierba kusha, si es tomada del modo incorrecto, puede producir dolorosas heridas en la mano, de la misma manera, la vida del monje, si es mal practicada, con una mente impura, produce resultados dolorosos y pocos beneficios.

7. Cuando se pierde la oportunidad de realizar la acción correcta, cuando se adquieren malos hábitos, cuando se lleva una vida de

falsa espiritualidad, entonces, los frutos que se recogerán serán amargos y causantes de dolor.

8. Si debes cumplir con un deber, hazlo en forma enérgica y con buena disposición, porque la pereza traerá consigo inquietud y dolor.

9. Es preferible no actuar, antes que realizar una mala acción, porque ésta trae consigo tormentos en este mundo y en el mundo del más allá. Siempre se debe elegir hacer una buena acción, de la cual jamás dimana el pesar.

10. Como si fueses una ciudad fronteriza, custodiada tanto interior como exteriormente, así debes cuidar de ti mismo. No dejes pasar la oportunidad de escuchar estas enseñanzas. Aquellos que, estando desatentos, no oyen esta sabiduría, traerán para sí mares de pesar.

11. Aquellos que se avergüenzan de lo que no deben, y no sienten vergüenza ante lo

vergonzoso, toman por un mal camino, y se sumergen en oscuros abismos.

12. Quienes sienten temor frente a aquello que no debe ser temido, y no temen a lo que en verdad es digno de temor, ellos se han encaminado por la senda errada que conduce al sufrimiento.

13. Los que imaginan faltas donde no las hay y no ven el error donde éste habita, se desvían del camino de la pureza y descienden a los estados más bajos de la existencia.

14. Pero, quien reconoce el mal cuando éste se presenta ante él, y también distingue lo bueno cuando se halla en su presencia, alguien semejante se encamina hacia los estados de bienaventuranza.

Aquí finaliza el
Vigesimosegundo Capítulo titulado:

El sufrimiento

❧ CAPÍTULO XXIII ❧

EL ELEFANTE

1. Así como un noble elefante, en el campo de batalla, soporta con valor y entereza las flechas enemigas que caen sobre él, de modo similar, debes soportar, con valor y disciplina, las injurias que puedan caer sobre ti. En verdad, la mayoría de los seres humanos carecen de disciplina.

2. Tan sólo un elefante entrenado puede ser llevado al combate. El elefante en que se traslada el Rey debe ser el más sumiso y obediente. De igual modo, los mejores entre los seres humanos son aquellos poseedores de disciplina y que soportan con valor las ofensas y agravios.

3. Las mulas, cuando son entrenadas, son fieles y trabajadoras, así como también los

briosos corceles una vez que fueron domados, y lo mismo sucede con los poderosos elefantes. De igual modo, debes entrenarte y disciplinarte a ti mismo.

4. Los corceles y los elefantes pueden trasladarte a lugares lejanos, sin embargo, ninguno de ellos podrá llevarte a la remota región del Nirvana. Tan sólo tú mismo, con tu ser bien controlado[1], subyugado y disciplinado, podrás llegar a las sagradas tierras del Nirvana.

5. El elefante llamado Dhanapalaka, cuya naturaleza es incontrolable, cuando se halla en cautiverio se rehúsa a tomar cualquier clase de alimento. Tan sólo añora regresar a su tierra de origen, el bosque, y permanecer allí junto a sus amados compañeros[2].

---

1. Dantena: autocontrolado.

2. Así como el buscador del Nirvana anhela hallarse en compañía de otros discípulos.

6. La persona necia, descuidada, que sólo vive para alimentarse, siempre somnolienta, recostada como un gran cerdo atiborrado de comida, vuelve a nacer en este mundo de dolor, una y otra vez.

7. Antes mi mente vagaba de un lado a otro, llevada por erráticos pensamientos y siguiendo sus cambiantes motivaciones. Hoy, gracias a una constante atención, he logrado dominarla completamente, del mismo modo en que un mahut[1] controla perfectamente al elefante que conduce.

8. Complácete en la vigilancia. Permanece atento a los movimientos de tu mente. Apártate del mal camino, del mismo modo en que un elefante abandona el lodazal.

---

1. El mahut es el conductor del elefante; además de ello lo tiene bajo su cuidado, vela por su aseo, salud y alimentación. La atención que le brinda es permanente.

9. Si en el camino de la vida hallas a un compañero prudente, cuyo comportamiento es correcto y en sus actos brilla la sabiduría, deberías acercarte a él y con su ayuda vencer todos los obstáculos que se vayan presentando.

10. Si, en cambio, no hallas a un compañero semejante, entonces, como el Rey que abandona un reino conquistado, continúa en soledad por el camino de la vida como el elefante en el bosque.

11. Es preferible vivir solo que tener por compañera a una persona ignorante de bajas tendencias. Vive en soledad sin hacer daño a ningún ser, feliz, como vive el elefante en el bosque.

12. En los momentos de necesidad, es una dicha poseer amigos. Es una dicha hallarse satisfecho con lo que quiera que nos suceda. Es una dicha haber realizado buenas acciones

en la vida cuando ésta llega a su fin. Y es una dicha poder evitar el mal.

13. Es una dicha cuidar de tus padres cuando ellos te necesitan. También es una dicha cuidar de los Maestros y los Sabios. Y también es una dicha servir a los Iluminados.

14. Es una dicha cultivar el estudio y la sabiduría en forma continua hasta llegar a la vejez. Es una dicha poseer una intensa fe. Es una dicha alcanzar la sabiduría. Y es una dicha no hacer el mal.

Aquí finaliza el
Vigesimotercer Capítulo titulado:

El elefante



༻ CAPÍTULO XXIV ༺

EL DESEO

1. En quien lleva una vida disipada los deseos crecen día a día cual si fuesen una hiedra voraz. Él pasará de un nacimiento a otro como un mono amante de las frutas, que salta incansablemente de árbol en árbol.

2. Aquel que cae preso del terrible mal del deseo, hará que el dolor aumente continuamente como se expande una mala hierba regada con abundante agua.

3. En cambio, aquel que es capaz de sobreponerse a esta funesta enfermedad, no será tocado por el dolor, del mismo modo en que las aguas no mancillan a las delicadas hojas del loto.

4. ¡Bienaventurados los que oyen las enseñanzas de los Budhas! Extirpa de raíz la terrible

hiedra de los deseos. No permitas que Mara[1] te hiera una y otra vez como las olas de un río golpean a una pequeña caña nacida en su orilla.

5. Si las raíces de un árbol talado permanecen sanas y bien arraigadas en la tierra, sus ramas volverán a crecer una y otra vez. Lo mismo sucede con los deseos latentes en el ser humano; si no son extirpados de raíz, volverán a producir los frutos del dolor una y otra vez.

6. Si alguno de los treinta y seis[2] ríos de los deseos que se extienden hacia los pensamientos de goce, llega a ser fuerte y

1. Las pasiones.

2. Tanha, el deseo, en la doctrina budhista suele ser dividido en tres clases: 1) el deseo por los placeres sensorios, 2) el deseo por bienes eternos y 3) el deseo de alcanzar la extinción. Los tres, aunque diferentes, no dejan de ser deseos. A su vez, cada uno de ellos se divide en dos aspectos: 1) deseos por las sensaciones que surgen de cada órgano de los sentidos: vista, ol-

caudaloso, entonces, esa persona será arrastrada inexorablemente por la poderosa corriente de los pensamientos de lujuria.

7. Los ríos de los deseos corren en todas las direcciones. La vigorosa hiedra de los deseos brota incesantemente de los sentidos y se adhiere fuertemente a los objetos de sensación. Habiendo conocido la naturaleza de esta sofocante hiedra, valiéndote de la sabiduría, córtala de raíz.

8. Los seres humanos se hallan adormecidos debido al placer que causa el contacto de los sentidos con sus objetos. Deseando la felicidad, ellos la buscan por caminos errados. En verdad, quienes así actúan regresarán una y otra vez a este mundo de dolor.

---

fato, gusto, oído, tacto y mente; 2) deseos por objetos que corresponden a esos sentidos: forma, aroma, sabor, sonido, contacto con los objetos y objetos mentales. En total, forman los treinta y seis ríos de los deseos de los que habla el verso.

9. Quien es prisionero de sus propios deseos se halla aterrorizado como una liebre en cautiverio. Sujeto por lazos[1] e impedimentos volverá una y otra vez a este mundo de dolor.

10. Quien es prisionero de sus propios deseos se halla aterrorizado como una liebre en cautiverio. Por lo tanto, el monje que anhela alcanzar el Nirvana, librándose de toda pasión, debería dejar a un lado todos los deseos.

11. Hay quienes, en su juventud, dejaron atrás los deseos mundanos y comenzaron una vida de ascetismo y soledad. Más, con el paso del tiempo se dejaron llevar por los impulsos de sus anteriores deseos, regresaron al mundo y volvieron a caer presos del apego. ¡Ten cuidado! Una caída semejante lleva al ser humano a sufrir incontables penas.

---

1. Se mencionan cinco ataduras principales: lujuria, odio, ilusión, orgullo y conceptos erróneos.

12. Los sabios dicen: "Las ataduras hechas con hierro, maderas o sogas son muy fuertes. Pero, aquellas nacidas del deseo por el dinero, por los bienes materiales, hijos o una familia, esas, en verdad son las ataduras más difíciles de cortar".

13. Los sabios dicen: "Estas ataduras nacidas del deseo en verdad son fuertes. Ellas son flexibles, hirientes y muy difíciles de soltar. El que avanza en el Sendero debe cortar también estas ataduras, abandonar la vida mundana y, ya libre de deseos, renunciar a todo placer sensible".

14. Aquellos que están ciegamente apasionados por la lujuria ingresan en la corriente de los deseos del mismo modo en que una araña genera la tela en la cual habita. El sabio corta este apasionamiento y transita por la vida sin deseos, liberado ya de todo dolor.

15. Abandona los recuerdos de tu pasado. Abandona las preocupaciones sobre el futuro.

Abandona los pensamientos sobre el presente. Cruza hacia la Otra Orilla[1], con tu mente libre de todo deseo. De este modo, ya no volverás a este mundo de nacimiento y muerte.

16. En una persona que es perturbada por malos pensamientos, que es excesivamente lujuriosa, que se deleita persiguiendo aquello que le causa placer, los deseos aumentan día a día. Hará que los lazos de la Ilusión[2] sean más y más fuertes.

17. Aquel que es feliz cuando logra vencer a sus malos pensamientos, que medita sobre la impermanencia del cuerpo, que siempre se halla atento y despierto, alguien tal, logrará poner fin a sus deseos. Él se liberará de los lazos de Mara.

18. Quien se ha liberado de todo temor y deseo, y ha logrado extinguir sus pasiones,

1. El Nirvana.
2. Mara.

finalmente se verá libre de la dolorosa espina de la existencia terrenal. Alguien semejante ya no volverá a nacer en este mundo de dolor.

19. Aquel que se halla libre de deseo y codicia, que es versado en etimología sagrada y conoce el verdadero significado de las palabras, que sabe cuál es la correcta agrupación de las letras y su secuencia[1], ha llegado a su último nacimiento en este mundo. De él se dice que es poseedor de la más profunda Sabiduría.

20. El Iluminado ha cortado todos sus lazos con el mundo. Hallándose completamente absorto en "la destrucción del deseo", ha llegado al supremo conocimiento. Ha logrado

---

1. Niruttipadakovido: versado en las cuatro clases de conocimiento analítico. Ellos son: significado de los términos (attha), conocimiento de los textos sagrados (dhamma), etimología sagrada (nirutti) y recta comprensión de los textos (patibhâna).

el desapego de todas las cosas y a todo ha renunciado.

21. El don de la Verdad es superior a todos los otros dones. El perfume de la Verdad es más exquisito que todos los perfumes. La dicha que otorga la Verdad es superior a todas las dichas. Quien ha extinguido en sí el deseo se sobrepone a todo dolor.

22. Las riquezas son la perdición del necio que no busca el Nirvana. Deseando riquezas, el ignorante cree ser superior a los demás, y lo único que logra es su propia ruina.

23. La mala hierba es una plaga para los campos, del mismo modo que la lujuria es una plaga para el ser humano. Por ello, todo cuanto es hecho para lograr la liberación de las pasiones rinde abundantes y benéficos frutos.

24. La mala hierba es una plaga para los campos, del mismo modo que el odio es una

plaga para el ser humano. Por ello, la ofrenda que se hace a aquellos que se han liberado del odio rinde abundantes y benéficos frutos.

25. La mala hierba es una plaga para los campos, del mismo modo que la ilusión es una plaga para el ser humano. Por ello, la ofrenda que se hace a aquellos que se han liberado de la ilusión rinde abundantes y benéficos frutos.

26. La mala hierba es una plaga para los campos, del mismo modo que el deseo es una plaga para el ser humano. Por ello, la ofrenda que se hace a aquellos que se han liberado del deseo rinde abundantes y benéficos frutos.

Aquí finaliza el
Vigesimocuarto Capítulo titulado:

El deseo

CAPÍTULO XXV

EL MONJE MENDICANTE[1]

1-2. Es bueno controlar nuestra vista; es bueno controlar nuestro oído; es bueno controlar nuestro olfato; y es bueno controlar nuestro gusto. También es benéfico controlar nuestros actos, nuestra palabra y nuestra mente. En verdad, todo control sobre nosotros mismos es algo bueno. El monje que logra controlarse en todas las formas, logrará finalmente liberarse del dolor.

3. Aquel que controla los actos que realiza con sus manos, los que efectúa con sus pies y que controla su palabra y también su mente; que se deleita con la meditación y es de

1. Bhikkhu. Es el monje perteneciente a la antigua Orden creada por el Budha.

ánimo tranquilo; que se deleita en la soledad y siempre se halla satisfecho con lo que quiera que le suceda, alguien semejante es digno de ser llamado monje.

4. Dulce y melodiosa es la palabra del monje que posee control sobre su lengua, que habla con sabiduría, que carece de orgullo y que explica y enseña la Verdad.

5. El monje que mora en la Verdad, que se deleita en la Verdad, que medita sobre ella y la recuerda en todo momento, jamás abandonará la Senda hacia el Nirvana.

6. El monje mendicante jamás debe despreciar aquello que recibe, ni tampoco debería envidiar lo que pertenece a los demás. En verdad, el monje que envidia las posesiones ajenas, jamás podrá obtener el don de la concentración[1].

1. Samâdhi.

7. El monje mendicante de corazón puro que jamás desprecia aquello que recibe, por pequeño que sea, es alabado por los mismos Dioses del Cielo.

8. Aquel que carece de pensamientos tales como “yo soy” y “yo tengo”, y que no sufre por aquello que no tiene, alguien así es, en verdad, un monje.

9. El monje cuyo corazón se halla pleno de bondad[1] y que se complace escuchando las enseñanzas de los Budhas, obtendrá, allende toda inquietud, el estado de suprema paz y felicidad: el Nirvana.

10. Vacía la barca de tu vida. Cuando se halle ligera podrás navegar velozmente. Corta las amarras de las pasiones y el odio, y emprende el bienaventurado viaje hacia el Nirvana.

1. Mettâ: amor; compasión por todas las criaturas.

11. Corta las cinco ataduras inferiores[1], corta las cinco ataduras superiores[2] y cultiva las cinco cualidades necesarias para la liberación[3]. El monje que ha superado los cinco impedimentos[4] es llamado "aquel que ha cruzado la corriente[5]".

12. Ejercítate en la meditación. No seas perezoso. No permitas que tu mente caiga en el

1. Los cinco lazos que ligan al hombre con este mundo. Ellos son: 1) la ilusión de ser un yo separado de los demás seres, 2) duda, 3) indulgencia en actos equivocados, 4) deseo por los objetos de los sentidos y 5) malas intenciones.

2. Los cinco lazos que ligan al hombre con los mundos superiores. A saber: 1) deseo de existir en los mundos de la forma, 2) deseo de existir en los mundos carentes de forma, 3) orgullo, 4) inquietud mental y 5) ignorancia. Ver la nota al verso 2 del Cap. IV.

3. Fe, atención, fortaleza, concentración y sabiduría.

4. Lujuria, odio, ilusión, orgullo y conceptos erróneos.

5. Quien ha trascendido este mundo de ilusión.

terrible remolino de los placeres sensuales. Sé atento y cuidadoso; no ingieras esa bola candente de la pasión, causante del más terrible dolor.

13. Para quien carece de sabiduría no hay concentración, ni para el que carece de concentración hay sabiduría. Aquel que posee capacidad de concentración y sabiduría, se halla, verdaderamente, a las puertas del Nirvana.

14. El monje que se ha retirado a un lugar solitario, cuya mente se halla en calma, que comprende claramente las enseñanzas que ha recibido, experimenta una felicidad que trasciende la del común de los mortales.

15. Reflexiona calmadamente sobre la intrascendencia de los seres, sobre el nacimiento y el decaimiento de todos los cuerpos, y así, experimentarás un profundo gozo y felicidad. Para “aquellos que conocen la Verdad”, esa reflexión es el Camino al Nirvana.

16. Para un monje, el Sendero a la Perfección comienza de la siguiente manera: controlando sus sentidos, cultivando el contentamiento con todo lo que le suceda, encauzando su vida de acuerdo a las reglas morales[1], asociándose con personas diligentes y de buenos pensamientos cuyos medios de vida sean puros.

17. El monje debe ser bondadoso y cordial con todos, y delicado en su conducta. De este modo, pleno de alegría, pondrá fin a su dolor y alcanzará el Nirvana.

18. Así como el jazmín trepador deja caer sus flores marchitas, de igual modo, debes tú desprenderte de toda lujuria y pasión.

19. El monje cuyo cuerpo se halla calmo, cuyas palabras son dulces como el néctar, cuya

1. Pâtimokkha. Son las reglas de conducta en general, y en particular se refiere al conjunto de reglas que debe observar el bhikkhu o monje budhista.

mente está sosegada, que lleva una vida serena, que se ha desprendido de los bienes mundanos, en verdad puede ser llamado “lleno de paz”.

20. Corrige tus propias faltas. Examínate continuamente a ti mismo. Vigila los movimientos de tu mente. De este modo, vivirás feliz.

21. En verdad, tú eres el protector de ti mismo. Eres tu propio refugio. Por lo tanto, cuídate, al igual que un mercader custodia celosamente a su noble corcel.

22. Lleno de alegría, pleno de fe en las Enseñanzas, el monje llegará al estado de Infinita Paz, la extinción del mundo de los seres condicionados, la Bienaventuranza Suprema.

23. Aquel que, mientras aún es joven, se devociona a sí mismo al estudio de las Enseñanzas Sagradas, brinda su luz sobre

este mundo, del mismo modo en que la luna, ya libre de nubes, ilumina la faz de la tierra.

Aquí finaliza el
Vigesimoquinto Capítulo titulado:

El monje mendicante



CAPÍTULO XXVI

EL BRAHMÍN[1]

1. Esfuérzate y nada contra la corriente de los deseos. Despójate de los anhelos por los objetos de los sentidos. Sabiendo que la muerte es el fin de todos los seres condicionados, encamínate hacia el Nirvana.

2. Cuando, a través de la concentración y la visión interior[2], el brahmín alcanza la "Otra Orilla", entonces, en posesión del Supremo Conocimiento, queda libre de todas las ataduras mundanales.

---

1. Brahmín o brâhmana es aquella persona perteneciente a la casta sacerdotal, la más elevada en el orden social hindú. En el budhismo, el término brâhmana suele ser tomado como sinónimo de asceta, de aquel que es puro de corazón.

2. Samatha y vipasanâ respectivamente.

3. A aquel para quien no existe ya ni esta ni tampoco la otra orilla, que se halla libre de apegos y de pesar, a él lo llamo un verdadero brahmín.

4. A aquel que se regocija en la meditación, que se halla libre de máculas y ama la soledad[1], que en toda ocasión hace lo que debe y se halla libre de lazos mundanos y de apegos, a ése le llamo brahmín.

5. Durante el día brilla el sol con todo su fulgor; por las noches la luna brinda su serena luz; refulge un Rey cuando porta su dorada armadura; y un brahmín esplende cuando se halla inmerso en meditación. Pero día y noche brilla la Gloria del Budha que irradia su Luz por doquier.

6. Aquel que ha removido todo mal de su interior es llamado brahmín; aquel cuya vida se

1. Âsînam: el que vive en el bosque en soledad.

halla plena de paz es llamado samana[1]; y el que se ha librado de todas las impurezas es conocido como pabbajita[2].

7. Nadie debería atacar a un brahmín, ni tampoco un brahmín debería responder a un ataque. La deshonra caerá sobre quien hiera a un brahmín. Pero mayor será aún la deshonra del brahmín que se deje llevar por la cólera.

8. Para un brahmín es una gran virtud el hallarse libre de la ira y del espíritu de venganza. Cuando la mente se desprende de las cosas queridas, cuando todo deseo de herir cesa, entonces, y sólo entonces, el dolor desaparece.

9. A aquel que no hiere con el cuerpo, ni la palabra, ni la mente, y que en estos tres aspectos se halla controlado, a ése llamo un brahmín.

---

1. Asceta mendicante.
2. Monje recluso.

10. Quien brinda la enseñanza de la Liberación tal como la promulgó el Iluminado ha de ser devotamente reverenciado, del mismo modo en que un brahmín se postra ante el fuego sagrado[1].

11. No son los cabellos enmarañados, ni poseer una familia noble, ni haber tenido un elevado nacimiento lo que hace de una persona un brahmín. Aquel en quien mora la verdad y la rectitud, a ése llamo yo un brahmín.

12. ¿De qué sirve lucir una mata de cabellos imitando a los ascetas, si te hallas preso del error? ¿En qué puede ayudarte llevar como atuendo una piel de antílope, si tu corazón se halla lleno de pasiones? Cuida tu interior, no tu aspecto externo.

1. El fuego sagrado, en las tradiciones védicas, representa a Brahman, lo Absoluto, y es objeto de la más alta devoción.

13. A aquel que viste una simple túnica cubierta de polvo, sencilla, que medita en soledad en la espesura del bosque, a ése llamo brahmín.

14. No llamo brahmín a alguien simplemente porque nació en una familia de brahmines. Alguien tal, si en su corazón habita la pasión y el apego, es tan sólo poseedor de “un buen nombre”. Aquel que se halla libre de apegos y deseos, a ése llamo brahmín.

15. A quien ha cortado todos sus lazos mundanos, que se ha librado del yugo del temor y que se ha elevado por sobre todos los apegos, a ése llamo brahmín.

16. A aquel que ha roto las cadenas del odio y las ataduras del deseo, que ha escapado de la prisión del conocimiento erróneo y se ha librado del yugo de las tendencias latentes, que ha podido cruzar el cerco de

la ignorancia y ha logrado la Iluminación, a ése llamo brahmín.

17. A aquel que, libre de odio, soporta pacientemente las afrentas, los azotes y castigos, y es poseedor de una paciencia imbatible, a alguien semejante llamo brahmín.

18. A aquel que se halla libre de cólera y es diligente para cumplir con sus deberes, virtuoso, carente de deseos, que se controla a sí mismo y que, libre de apegos, habita por última vez en un cuerpo mortal, a ése llamo brahmín.

19. A aquel que no se apega a los placeres de los sentidos, como el agua no se adhiere a las hojas del loto, o el grano de mostaza a la punta de una aguja, a ése le llamo brahmín.

20. A aquel que en este mundo ha logrado la cesación del dolor, que se ha sobrepuesto a todos los pesares y alcanzó la emancipación, a ése llamo brahmín.

21. Aquel en quien el conocimiento es profundo, que actúa con sabiduría, que conoce ambos senderos: el que conduce al Nirvana y el sendero errado; y que ha alcanzado la Meta Suprema, a ése, llamo brahmín.

22. Aquel que no tiene lazos que lo unan con las personas hogareñas, ni tampoco con los que viven en soledad, que peregrina de un lugar a otro sin tener morada fija, que se halla libre de deseos, a ése llamo brahmín.

23. A aquel que no recurre a la violencia en su trato con los seres, que no mata ni hiere, a alguien semejante llamo brahmín.

24. A aquel que es amigable con los que le son hostiles, que se halla lleno de paz aún entre los violentos y que permanece desapegado de los objetos mundanos aunque esté rodeado de personas codiciosas, a ése, en verdad, le llamo brahmín.

25. A aquel a quien la lujuria, el odio, el orgullo y la falsedad le han abandonado, del mismo modo en que un grano de mostaza se cae desde la punta de una aguja, a ése llamo brahmín.

26. Quien al hablar es delicado, instructivo y verídico, y cuyas palabras a nadie ofenden, a ése llamo brahmín.

27. Quien nunca toma algo que no le pertenezca, se trate de algo grande o pequeño, bello o desagradable, a él llamo yo un brahmín.

28. A aquel que nada desea, ni en este mundo ni en el mundo del más allá, que se halla exento de pasiones y libre de todo afecto, a ése llamo brahmín.

29. A aquel que está libre de ansiedad, que ha logrado extirpar las dudas de su corazón y que está firmemente establecido en el

Sendero hacia la Inmortalidad, a ése llamo un brahmín.

30. A aquel que se ha liberado de todas las ataduras, tanto malas como buenas, que se halla libre de pesares, inmaculado y puro, a ése llamo un brahmín.

31. A aquel que es inmaculado como la luna, que es puro, sereno e imperturbable, en quien se ha extinguido toda preocupación por el devenir, a ése llamo un brahmín.

32. A aquel que ha logrado salir del lodazal de la lujuria y las pasiones, que ha cruzado el tormentoso océano de la vida[1], que ha superado la corriente e ido más allá, que halla paz en la meditación, libre de dudas y deseos, quien, habiéndose desapegado de todas las cosas, ha alcanzado el Nirvana, a ése llamo un brahmín.

1. Samsâra.

33. A aquel que se ha desapegado en este mundo de todos los deseos por los objetos de los sentidos, que ha renunciado a la vida mundana y se ha tornado un monje peregrino, en quien se ha extinguido todo anhelo de felicidad personal, a ése llamo un brahmín.

34. A aquel que ha abandonado todos los deseos, que ha renunciado a la vida mundana y ha pasado a vivir en soledad, a ése llamo un brahmín.

35. A aquel que, habiendo abandonado las ataduras humanas y luego de haber trascendido las celestiales, se halla libre de todo apego, a ése llamo brahmín.

36. A aquel que ha abandonado gusto y disgusto, que es ecuánime y libre de máculas, que se ha sobrepuesto a la ilusión y es perseverante, a ése llamo brahmín.

37. A aquel que conoce el nacimiento y el fin de los seres, que está libre de apegos,

bien encaminado en la Senda hacia el Nirvana e iluminado por la Sabiduría, a ése llamo brahmín.

38. A aquel cuyo destino es desconocido[1] para los hombres y aún para los mismos Dioses y Gandharvas[2], en quien se han extinguido todos los impedimentos y todas las pasiones[3] han cesado, a ése llamo brahmín.

39. A aquel que no posee apego por los sucesos del pasado, del presente o del futuro y que se halla libre de codicia, a ése llamo brahmín.

---

1. El Nirvana, el cual está más allá de todo conocimiento relativo.

2. Los Gandharvas son los músicos celestes. También se dice de ellos que revelan a los hombres los secretos de los cielos y la tierra. El Gandharva Veda, que es considerado como el quinto Veda, contiene profundos conocimientos sobre la sagrada ciencia de la música y el canto.

3. Arahat: el sabio que se halla libre de pasiones.

40. A aquel que ha abandonado todo temor, el Bienaventurado Sabio[1], el Gran Conquistador[2], el verdadero Héroe, el que ha abandonado todo deseo, el purificado[3], el Iluminado[4], a ése llamo brahmín.

41. A aquel Sabio que recuerda sus anteriores experiencias, que sabe cuáles son los estados de bienaventuranza y cuáles los estados de dolor, que ha llegado a su último nacimiento en este mundo, que mediante la más elevada sabiduría se ha perfeccionado a sí mismo, que ha alcanzado la cumbre de la Vida de

---

1. Mahesim: el buscador de la más elevada moralidad, concentración y sabiduría. Quien se aplica con esfuerzo y constancia a lograr la más elevada Meta.

2. Vijitâvinam: el conquistador de las pasiones que se ha sobrepuesto al yugo de los deseos.

3. Nahâtakam: aquel que se ha librado de todas las impurezas.

4. Budham.

Santidad y cuyas pasiones y deseos han llegado a su fin, a ése, en verdad, llamo brahmín.

Aquí finaliza
el Vigesimosexto Capítulo titulado:

El brahmín

Aquí finaliza el Dhammapada

EL MAESTRO ELEFANTE[1]

—CUENTO—

Desde aquel tristísimo día en el cual su Maestro, el Sabio Shivam, le hiciera esa confesión tan demente, el joven Goli se hizo la firme determinación de renunciar a Shivam.

Shivam le había dicho:

"Así como tú me llamas 'Maestro', porque bebes de mis labios las enseñanzas de los Libros Sagrados, así también, el alma mía ha necesitado de alguien que le enseñe. He escogido para Maestro mío al elefante Ekadantam".

Goli pareció petrificarse. No se atrevió a hablar, ni siquiera a moverse. Él había hecho un viaje de más de cuatro mil kilómetros para acercarse a Shivam; ¡a Shivam, cuyo Maestro era un elefante!

---

1. Cuento extraído del libro "Cuentos para el Alma", de Ada Albrecht.

“Lo que me acaba de confesar –murmuró– o es una locura, o bien estoy soñando”.

Media hora más tarde, y ya en su choza, sentado en su lecho, tomándose la cabeza con ambas manos, se decía:

“Si preparo mis humildes pertenencias y me alejo, renunciando a Shivam, no podré entender jamás el significado de sus palabras. Por otra parte, si permanezco aquí, ¿cómo ocultar el disgusto que me produce minuto tras minuto semejante confesión? Sin embargo –se dijo– todas las espadas de estos razonamientos no logran hacer la más pequeña melladura en los sentimientos de amor que me unen a mi Maestro. Es cierto que me perturban, pero nada pueden con mi afecto por él”.

Así pues, en un mar de ideas encontradas, y sin saber qué hacer, Goli pasó la noche en el Ashram cavilando.

Al filo de las cuatro de la mañana había llegado a una resolución:

“Esperaré”, se dijo. “En casos así, el acogerse en la morada de la paciencia, es sabiduría”.

Se deslizó de su lecho, dispuesto a seguir los pasos de su Maestro dentro del Ashram desde cerca. Así pudo ver como éste, a su vez, seguía los pasos del elefante Ekadantam y lo veía ingresar a un pantano y sumergir su cuello en él, cuello del cual pendían unas campanas de bronce puestas por su cuidador a modo de alarma para que se lo escuchara cuando Ekadantam quisiera ingresar al cercano huerto de manzanas y apropiarse de ellas. El elefante, inteligentemente, apagaba el sonido de las campanas de su cuello sumergiéndolas en el lodo.

Grande fue la sorpresa de Goli cuando escuchó a su Maestro decir junto a él:

“Hijo mío, el día que nosotros, los hombres, aprendamos a silenciar la campana de nuestros deseos para conquistar el regio fruto del árbol de la sabiduría, el día que esto hagamos, nos convertiremos en hombres liberados. Estas visitas de

Ekadantam, primero al pantano, y luego al huerto de manzanas, él las lleva realizando por muchísimos años. Pacientemente contemplo su ingenio una y otra vez, anheloso de despertar algún día, al sagrado silencio de los instintos y el ego. Aún no lo he logrado, aunque creo humildemente que cada día estoy más cerca de conseguirlo.

...Y el joven Goli, con lágrimas de contentamiento, bañó los sagrados pies de su Maestro, agradeciendo su muestra de Divina Humildad. El Camino a Dios se abre en cada punto del Universo. Sólo los Caminantes aprenden a reconocerlo, sólo ellos están siempre dispuestos a dejar sobre los mismos, sus benditos pasos.

Om Sri Ganeshaia Namaha

Títulos de nuestra Editorial

Obras de Ada Albrecht

LA PAZ DEL CORAZÓN

"Oh Corazón, pequeño niño mío, inocente como la sonrisa dorada del alba, escúchate a ti mismo, deja que la mente duerma embriagada por el vino de tu amor, y canta y reza al Único Adorado tuyo…"

FILOSOFÍA FINAL

Luego de convivir con los monjes hindúes, la autora nos revela la esencia del conocimiento vedántico.

EL EVANGELIO DEL MAESTRO

Padres y maestros podremos aprender a enseñar con la "técnica" más eficaz: el Amor.

MI PRIMER LIBRO DE FILOSOFÍA

Libro para la formación espiritual de los niños.

LOS MISTERIOS DE ELEUSIS

Edición ilustrada sobre las prácticas teofánicas de la antigua mística griega.

OM, GURU, OM

Increíble novela acerca de una peregrina que penetra en los Himalayas en pos del más valioso tesoro: Dios.

EL PAÍS DEL MÁS ACÁ
Fascinantes cuentos para niños y no tan niños, que buscan acercarnos al país del Corazón.

LA LLAMA Y LA LUZ
Enseñar no es informar, sino despertar los valores escondidos en la profundidad de nuestro propio interior.

SANTOS Y ENSEÑANZAS DE LA INDIA
Gurus y hombres que alcanzaron la Auto-realización, describen las sendas hacia el Auto-conocimiento.

SATSANGA: CUENTOS DE LA INDIA
Cuentos e historias tradicionales de la India nos trasladan al maravilloso mundo de la mística.

VUELVE, FRANCISCO, VUELVE
Recordando, valorando y bebiendo la infinita caridad y sabiduría de nuestro añorado San Francisco de Asís.

TOM DE MIEL Y DULZURA Y SUS MIL AVENTURAS
Libro para la formación espiritual de los niños.

EL SECRETO DE LA FELICIDAD
La devoción es el poder del Amor Divino, es el poder del Amor de Dios.

VIDA DE SANTOS HINDÚES
Una serie de historias de santos de la India, sus vidas y sus enseñanzas, válidas para todo aspirante espiritual.

KATEBET: Historia de una sacerdotisa egipcia

GUÍA BREVE PARA LA MEDITACIÓN
Una breve reseña de los principios fundamentales de la meditación.

GUÍA BREVE PARA LA VIDA ESPIRITUAL

PSICOLOGÍA: APUNTES FORMATIVOS
Una exposición clara y pedagógica de la constitución interna del ser humano, y su aplicación al desarrollo espiritual.

SABIDURÍA ESPIRITUAL
Una selección de importantes textos de mística universal.

ADIÓS A MI RAYI: Palabras de un niño hindú
La más excelsa sabiduría espiritual vertida a través de los labios de un niño de la India.

CUENTOS EGIPCIOS
La sabiduría eterna de los antiguos egipcios presentada a través de breves relatos plenos de mística y devoción.

BHAKTI SÛTRAS
El gran libro de la Devoción a Dios escrito por el Divino Rishi Nârada, comentado por Ada Albrecht.

BHAGAVAD GÎTÂ con notas pedagógicas de Ada Albrecht
Una obra fundamental de metafísica y devoción. La totalidad del Bhagavad Gîtâ comentado minuciosamente con gran cantidad de ejemplos útiles para la vida espiritual.

CUENTOS PARA LA FORMACIÓN ESPIRITUAL DEL NIÑO
Una serie de libros ilustrados que ayudan a despertar los valores espirituales latentes en el alma de cada niño.

NOTAS SOBRE UNIVERSALISMO ESPIRITUAL
Una clara exposición acerca de la unidad esencial de todas las Religiones y su basamento metafísico.

SUFISMO: CAMINO DE AMOR A DIOS
Una preciosa selección de libros acerca del Sufismo que nos conduce hacia la Devoción a Dios de la mano de los Grandes Santos del Islam.

ÍNTIMAS, DESDE MI CORAZÓN, AL SEÑOR

GUÍA PARA LA VIDA DIVINA

CÓMO VISITAR A DIOS

LOS PRAKARANA GRANTHAS

CANCIONES PARA EL ALMA

Traducciones de Ada Albrecht

SRIMAD BHAGAVATAM - Vedavyasa
Uno de los Textos Sagrados más importantes de la India.

COMENTARIOS AL BHAGAVAD GÎTÂ - Vinoba
Las inmortales enseñanzas del Bhagavad Gîtâ explicadas a través de un lenguaje simple y a la vez profundo que nos ayuda a entendernos con la Vida.

CHÂNDOGYA UPANISHAD
Swami Nikhilananda

ISA, KATHA, KENA, MUNDAKA Y PRASHNA UPANISHADS - Swami Nikhilananda

MÂNDUKYA UPANISHAD - Swami Nikhilananda

BRIHADÂRANYAKA UPANISHAD - S. Nikhilananda

SVETÂSVATARA, TAITTIRIYA Y AITAREYA UPANISHADS - Swami Nikhilananda

EL ÂTMABODHA - Sri Sankaracharya
La milenaria tradición de Auto-realización de la India acercada al hombre occidental de hoy, a través de la filosofía Vedânta.

SANATSUJÂTIYA - Vedavyasa

Libros Sagrados de la Humanidad

BHAGAVAD GÎTÂ - Vedavyasa
El Libro Sagrado más importante de India, el cual abarca todos los Caminos por los cuales el ser humano puede llegar a Dios.

TAO TÊ KING - Lao Tse
El texto más importante del Taoísmo.

CHUNG YUNG - Confucio
Uno de los principales Libros Sagrados de Confucianismo y el más importante en cuanto al aspecto metafísico de sus enseñanzas.

YOGA SÛTRAS - Patañjali
Un texto fundamental dentro de la filosofía mística de la India. Incluye abundantes notas que aclaran los principales conceptos filosóficos y orientan al discípulo para una adecuada comprensión del libro.

EL SERMÓN DEL MONTE - Jesús
La esencia de las enseñanzas del Maestro Jesús. Incluye notas simples, universalistas y devocionales que ayudan a aplicar las enseñanzas del Sermón del Monte a nuestra vida cotidiana y a nuestro develamiento espiritual.

EL DHAMMAPADA - Budha
Uno de los textos fundamentales del Budhismo, en cual encontramos las principales enseñanzas del compasivo Budha compiladas por los primeros monjes.

Filosofía de la India

MAHABHARATA - Vedavyasa
La grandiosa Epopeya Hindú donde se halla contenida la más profunda sabiduría espiritual. Obra en doce volúmenes por primera vez editada en idioma castellano.

LAGHU VAKYA VRITTI - Sri Sankaracharya
Breve exposición de sentencias védicas. Un importante libro de filosofía Vedânta.

VEDÂNTASÂRA - Sadânanda Yogindra
La esencia de la Vedânta Advaita.

DRG DRSHYA VIVEKA
Una indagación sobre la naturaleza del Vidente y lo visto. Un texto tradicional de Vedânta Advaita.

GANESHA: EL COMPASIVO DIOS DE LA SABIDURÍA
Claudio Dossetti

DIOSES HINDÚES: SUS MANTRAS Y PLEGARIAS
Claudio Dossetti

EL AVADHUTA GÎTÂ - Vedavyasa

BHAKTI SÛTRAS - Nârada

MANUAL DE MEDITACIÓN- Claudio Dossetti

LA JOYA SUPREMA DEL DISCERNIMIENTO
Sri Sankaracharya

TATTVA BODHA - Sri Sankaracharya
Un breve compendio de Vedânta Advaita escrito el gran santo y maestro Sri Sankaracharya.

Mística Universal

LA SENDA DE LA VIRTUD

PLEGARIAS PARA COMENZAR UNA NUEVA VIDA

ENSEÑANZAS DE BUDHA

GUÍA PRÁCTICA PARA LA MEDITACIÓN

DIÁLOGO DE UN MAESTRO Y SU DISCÍPULO

EL NÉCTAR DEL SRIMAD BHAGAVATAM

ENSEÑANZAS DE MEISTER ECKHART

ENSEÑANZAS DE LOS UPANISHADS

ENSEÑANZAS DE LOS MÍSTICOS DEL ISLAM

EL GANAPATI UPANISHAD

PLEGARIAS AL SEÑOR GANESHA

DEL BIEN Y DE LO UNO - Plotino
Obra maestra de la filosofía No-dualista, plena de misticismo y elevación espiritual.

LA ESENCIA DEL ARTE DE LA ORACIÓN
De Teófano el Recluso

ENSEÑANZAS DEL SABIO KAPILA

LA CANCIÓN DEL SEÑOR: Versión del Bhagavad Gîtâ en versos octosilábicos - Martín Satke

POEMAS DEVOCIONALES - Martín Satke

POESÍAS MÍSTICAS - Martín Satke
ENSEÑANZAS DE LA FILOCALIA - Norma Novoa



Los Principios de la Fundacion Hastinapura

1

Reconocer, promulgar y enseñar la existencia de Dios y la esencia divina-espiritual del ser humano, utilizando para ello el universalismo espiritual.

2

Concienciar la fraternidad naturalmente existente entre los integrantes de la familia humana, y educir una actitud de respeto hacia los diferentes credos religiosos, razas, costumbres, etc., así como también hacia las demás criaturas de la creación.

3

Cultivar el estudio de las religiones, ciencias, artes y filosofías, siempre que ello sea conducente a la elevación espiritual del hombre.

Nuestras direcciones

Escuela Ganesh: Güemes 2981, C. Fed. - Tel. 4824-6680

Escuela de Música Sta. Cecilia: La Nación 5110 - Tel. 15-6103-8709

Editorial Hastinapura: Riobamba 1018, C. Fed. - Tel. 4811-9342

Filial Riobamba: Riobamba 1018, C. Fed. - Tel. 4811-9342

Filial Belgrano: Av. Cabildo 1163, C. Fed. - Tel. 4784-3341

Filial Flores: José Bonifacio 2374, C. Fed. - Tel. 4612-7280

Filial P. Centenario: Av. Corrientes 5107, C. Fed. Tel. 4858-0123

Filial Villa del Parque: Nazca 2184 - C. Fed. - Tel. 4581-6820

Filial Barrio Norte: Tucumán 1762, C. Fed.- Tel. 4373-5883

Filial Almagro: Av. Rivadavia 3687, C. Fed. - Tel. 4863-0335

Filial Boedo: Av. San Juan 3679, C. Fed. - Tel. 4931-5971

Filial Pque. Chacabuco: Av. Asamblea 990, C. Fed. - Tel. 2101-6274

Filial Villa Devoto: Av. Fco. Beiró 4915, C. Fed. - Tel. 2067-6925

Filial Monserrat: Santiago del Estero 635, C. Fed. - Tel. 11-5404-0350

Filial Lomas de Zamora: Balcarce 290 - Tel. 4292-0581

Filial Avellaneda: Ameghino 990 - Tel. 7714-2891

Filial San Isidro: Av. Centenario 334 - Tel. 4742-9284

Filial Ramos Mejía: Pueyrredón 448 - Tel. 4464-7283

Filial Lanús: 9 de Julio 1210 - Tel. 4247-5227

Filial Francisco Álvarez: La Nación 5110 - Tel. 15-6485-9123

Filial Baradero: Gallo 473 - Tel. (03329) 48-0683

Filial Mar del Plata: 25 de Mayo 3651 - Tel. (0223) 473-7436

Filial Neuquén: Sgto. Cabral 598 - Tel. (0299) 442-9757

Sub-Filial Ing. Maschwitz: Los Andes 242 - Tel. (0348) 444-1273

Sub-Filial Tandil: Tel. (0249) 15-424-4750

En Uruguay: Daniel Muñoz 2231, Montevideo - Tel. 2408-0433

En Bolivia: Ecuador 1999, La Paz - Tel. 242-4145

En Colombia: Carrera 6ta Nº 46-14, Bogotá - Tel. 483-6727

En Colombia: Carrera 12A Nº 3-61 P. 4, Cali - Tel. 312-419-9276

www.hastinapura.org.ar

◇◇

◇◇



Este libro se terminó de imprimir
en Junio de 2022
en Latingráfica, Rocamora 4161
Ciudad de Buenos Aires - Argentina
4867-4777